คู่มือ

หมอชาวบ้าน

ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2544

คู่มือหมอชาวบ้าน

รศ. นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ
และคณะบรรณาธิการวิชาการ

คู่มือเรียนรู้เรื่องการรักษาตนเอง

ราคา 35 บาท

จัดทำโดย
มูลนิธิหมอชาวบ้าน

จัดพิมพ์/เผยแพร่โดย
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2618-4710, 0-2278-1616

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คู่มือหมอชาวบ้าน.--กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2544.
240 หน้า.
1. ปฐมพยาบาล. I. สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, บรรณาธิการ. II. ชื่อเรื่อง.

616.0252

ISBN 974-8317-83-8

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี กรุงเทพฯ

จากบรรณาธิการ

คู่มือหมอชาวบ้านเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์เป็นล้านเล่มแล้วไปเป็นคู่มือของชาวบ้านเพื่อเป็นเพื่อนแก้ทุกข์. เรื่องสุขภาพเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุด เพราะสุขภาพก็คือสุขภาวะ ซึ่งหมายถึงความเป็นปกติทั้งทางกาย, ทางจิต และทางสังคม, ความเป็นปกติคือภาวะที่เป็นสุขหรือสุขภาพ.

สุขภาพไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาล, โรงพยาบาลไม่ใช่ที่สร้างสุขภาพ แต่เป็นที่ซ่อมเมื่อสุขภาพเสียหายเกินความสามารถของประชาชนที่จะซ่อมเอง. การสร้างสุขภาพต้องอยู่ที่ตัวเราเอง, อยู่ในครอบครัว, อยู่ในชุมชน, อยู่ในโรงเรียน, อยู่ในที่ทำงาน.

นั่นคือ**สุขภาพอยู่ในวิถีชีวิตทั้งหมด** หรืออยู่ในวัฒนธรรม วัฒนธรรมคือวิถีชีวิต เราต้องช่วยกันสร้างวัฒนธรรมสุขภาพ.

การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตที่ดี, หมอชาวบ้านเป็นองค์กรหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์ใน

การเสริมวิถีชีวิตเรียนรู้ของประชาชน ด้วยความเชื่อว่าประชาชนทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตที่ดีงามร่วมกันได้ **การดำรงชีวิตที่ดีงามร่วมกัน** เป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษยชาติ ไม่ใช่การเอาตัวรอดเฉพาะตน, ฉะนั้น มิตรภาพและการเรียนรู้ร่วมกันจึงเป็นเรื่องสำคัญ.

แม้คู่มือหมอชาวบ้านเล่มนี้จะเป็นเรื่องของความรู้ แต่ในความรู้นี้มีความรักจากใจของเราทุกคนที่ร่วมกันทำเพื่อมอบให้ท่าน.

หากท่านได้รับประโยชน์แม้เพียงใดก็ตาม ขอพึงขยายความรักและความรู้ออกไปยังผู้อื่น เพื่อการดำรงชีวิตที่ดีงามร่วมกัน.



(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี)

ประธานมูลนิธิหมอชาวบ้าน

ขอขอบคุณ

- ศ. นพ.เกษียร ภังคานนท์
- ศ. นพ.สันต์ หัตถีรัตน์
- รศ. นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ
- นพ.สมเกียรติ ธาตรีธร
- พญ.เชาวนี ธาตรีธร
- รศ.จันทร์เพ็ญ วิวัฒน์
- ผศ.สุนทรี วิทยานารถไพศาล
- คุณวิทิต วัณนาวิบูล
- ภก.เจษฎา เพ็งชะตา
- ภก.นิพล ธนธัญญา
- คุณมนูญ บัญชรเทวกุล
- และบุคคลอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้

โปรดอ่านหน้านี้ก่อน

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับการเรียนรู้วิธีดูแลรักษาตัวเองเมื่อประสบอุบัติเหตุ, เจ็บป่วยกะทันหันหรือมีอาการไม่สบายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยได้บอกวิธีรักษาด้วยการดูแลตัวเองและการใช้ยาแผนปัจจุบัน, สมุนไพรและการกดจุด.

โดยแบ่งออกเป็น 8 หมวด ได้แก่ การแนะนำการใช้หนังสือ, ดัชนีที่ง่ายแก่การค้นหา, การปฐมพยาบาล, การรักษาเบื้องต้น, การใช้ยาแผนปัจจุบันและวิธีการใช้ยา, สมุนไพร, การกดจุด และภาคผนวก.

เมื่อท่านมีปัญหาเจ็บป่วย ให้เปิดดูดัชนีอาการเจ็บป่วย (หน้า (11)) ซึ่งได้จัดอาการต่าง ๆ เรียงตามอักษรไว้. เมื่อพบว่าโรคหรืออาการที่เป็นนั้นมีหมายเลขอะไรในวงเล็บต่อท้าย ก็ขอให้พลิกไปดูที่หน้าตามหมายเลขนั้น ๆ เช่น

ไข้หวัด (50) ก็ให้เปิดไปที่หน้า 50

ไฟลวก (20)	ก็ให้เปิดไปที่หน้า 20
ปวดศีรษะ (82)	ก็ให้เปิดไปที่หน้า 82
	เป็นต้น.

ในแต่ละอาการจะบอกขั้นตอนการรักษาอย่างสั้น ๆ ง่าย ๆ ถ้าเป็นตัวยาหรือสมุนไพร หรือการกดจุดที่แนะนำให้ใช้ จะมีตัวเลขในวงเล็บกำกับต่อท้ายอยู่ด้วยทุกแห่ง. ตัวเลขในวงเล็บนี้เป็นเลขหน้าที่จะทำให้ทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ เช่น

ยาลดไข้ (108)	ก็ให้เปิดไปดูที่หน้า 108
ใบพลู (168)	ก็ให้เปิดไปดูที่หน้า 168
กดจุด (175)	ก็ให้เปิดไปดูที่หน้า 175
	เป็นต้น.

ในหมวดยา ยาแต่ละประเภท จะบอกตัวยาให้เลือกใช้อยู่หลายตัว ขอให้อ่านสรรพคุณ, วิธีใช้, ข้อควรระวังอย่างละเอียด แล้วเลือกใช้เพียงตัวใดตัวหนึ่งตามความเหมาะสม เช่น ยาแก้ปวดลดไข้จะบอกตัวยาไว้ 3 ตัว

ได้แก่ แอสไพริน, เบบี้แอสไพริน และพาราเซตามอล ก็ให้เลือกใช้เพียงตัวเดียวเท่านั้น.

และขอแนะนำให้อ่าน **"ข้อแนะนำในการใช้ยา"** ในภาคผนวกประกอบด้วย.

ส่วนราคายาที่บอกไว้ในคู่มือนี้ เป็นราคาโดยประมาณปี พ.ศ. 2544 ราคาที่ท่านซื้อจริง ๆ จึงอาจแตกต่างไปบ้าง.

ในหมวดสมุนไพรได้จำแนกออกเป็นการใช้สมุนไพรตามอาการต่าง ๆ ที่พบบ่อย เช่น ท้องเดิน, ผื่นคัน, ไฟไหม้-น้ำร้อนลวก ฯลฯ, โดยเน้นพืชสมุนไพรที่มีอยู่ทั่วไป. การใช้สมุนไพรต้องปฏิบัติตามข้อแนะนำและรายละเอียดการใช้อย่างเคร่งครัด.

ในหมวดการกดจุดมีไว้สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการใช้ยาหรือไม่สามารถกินยาได้ในขณะนั้น ซึ่งหากได้มีการทดลองกดจุดและปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องพึ่งยา ถือเป็นการพึ่งตนเองได้ระดับหนึ่ง.

ในภาคผนวก 1 ประกอบด้วย ข้อแนะนำในการใช้ยา, ยาที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้, ยาที่หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ควรใช้, ยาที่ทารกไม่ควรใช้, ข้อแนะนำในการหาหมอ, ข้อแนะนำในการใช้ยาฉีดและน้ำเกลือ.

ในภาคผนวก 2 ประกอบด้วย การบริหารร่างกายเพื่อแก้อาการเจ็บปวด หรือเจ็บป่วย เพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ และท่าบริหารข้อเข่า.

คำย่อที่ใช้ในคู่มือหมอชาวบ้านเล่มนี้

สต.	=	สตางค์	มก.	=	มิลลิกรัม
2-4	=	2 ถึง 4	มล.	=	มิลลิลิตร (ซี.ซี.)
(100)	=	โปรดดูหน้า 100			

ข้อควรระวัง

1. โปรดอย่าลืมว่าคู่มือนี้แนะนำวิธีการรักษาตนเองในขั้นต้นเท่านั้น. ถ้าท่านมีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือลองรักษาตนเองในเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือกลับเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ก็อย่าได้รีรอที่จะไปพบหมอ.
2. ควรกินยาให้ได้ขนาด และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็ต้องกินให้ครบตามกำหนดระยะเวลาของยาแต่ละชนิด โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ.
3. เมื่อกินยาแล้วมีอาการแพ้ (เช่น มีลมพิษ, ผื่นคัน, หนังตาบวม, หายใจหอบแน่น) ควรหยุดยาและปรึกษาหมอ. ผู้ที่มีประวัติแพ้ยาก่อนใช้ยาครั้งต่อไปควรปรึกษาหมอหรือเภสัชกร.
4. การรักษาเป็นการแก้ปัญหาปลายเหตุ, ทางที่ดีควรหมั่นปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอยู่เป็นประจำ จะเป็นหนทางที่ประหยัดและปลอดภัยกว่าการเยียวยารักษา.

ดัชนีอาการเจ็บป่วย

ดัชนียา

ประเภทของยา

ชื่อยา

ก.

ข.

ดัชนีสมุนไพร

ดัชนีกดจุด

ภาคผนวก

การรักษาตนเองเพื่อคุณธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสมานานแล้วว่า
อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ

ที่กล่าวนี้มิได้หมายความว่าโลกไม่ต้องการแพทย์

ตรงข้าม โลกต้องการแพทย์ที่มีความรู้ความชำนาญมาก
ที่สุด และใช้ความรู้ความชำนาญนั้น
สอนให้ประชาชนมีความรู้ในการรักษาตัวเองมากที่สุด
และคอยช่วยเหลือในการตรวจรักษาในปัญหา
ที่ยากเกินความสามารถที่ประชาชนจะทำได้เอง

การรักษาตัวเองจึงไม่ใช่เรื่องชั่วคราว
หรือเรื่องของชนบท หรือเรื่องของความยากจน
แต่การรักษาตนเองคือคุณธรรม
ที่จะต้องขยายตัวออกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น
สำหรับมนุษยชาติโดยทั่วไป ไม่ว่าจนหรือรวย
ไม่ว่าในประเทศนี้หรือประเทศอื่นใด

คู่มือหมอชาวบ้าน

การปฐมพยาบาล

กรดหรือด่างเข้าตา หรือไม่แน่ใจ



1. **ห้าม**ขยี้ตา, รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดมาก ๆ และหลาย ๆ ครั้ง (ตามรูป).
2. **ห้าม**ใช้ด่างหรือกรดล้างแก้ฤทธิ์, เพราะจะยิ่งมีอันตรายต่อดวงตามากขึ้น.
3. รีบพาไปหาหมอ.

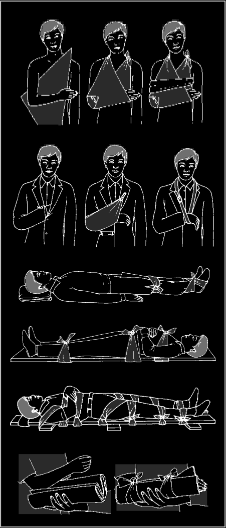
กรดหรือด่างลวกผิวหนัง หรือไม่แน่ใจ

1. แช่หรือจุ่มอวัยวะส่วนนั้นลงในอ่างน้ำ, หรือล้างน้ำนาน ๆ.
2. ล้างด้วยน้ำสบู่จาง ๆ.
   ถ้าผิวหนังลอกออก ให้ทำแผลแบบไฟลวก (20).

กระดูกหัก

ถ้าสงสัยว่ามีกระดูกหัก เพราะเบี้ยวบิดผิดรูปเดิม และใช้ส่วนนั้นไม่ได้

1. ค่อย ๆ ประคองอวัยวะส่วนนั้นลงบนแผ่นไม้, หรือกิ่งไม้, หรือนิตยสารหนา ๆ.
2. ใช้ผ้าพันยึดไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว.
3. ถ้าเป็นที่ปลายแขนหรือมือ ให้ใช้ผ้าคล้องคอ.
4. รีบพาไปหาหมอ.



กลืนกรด ด่าง น้ำมันก๊าด น้ำมันเบนซิน หรือสารกัดกร่อน (รู้ได้เพราะกลิ่น หรือมีแผลไหม้ในปากและคอหอย)

1. **ห้าม**ทำให้อาเจียน.
2. ให้ดื่มน้ำเย็นหรือนมมาก ๆ.
3. ถ้าแน่ใจว่าเป็นกรด ให้ดื่มน้ำปูนใสหรือน้ำโซดา (ไบคาร์บอเนต).
4. ถ้าแน่ใจว่าเป็นด่าง ให้ดื่มน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูเจือจาง.
5. รีบพาไปหาหมอ.

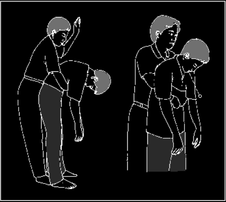
กลืนเข็มหรือตะปู หรือสงสัย

1. ให้กินผักที่มีใยเหนียว เช่น ผักกระเฉด, ขึ้นฉ่าย, เพื่อไปหุ้มไม่ให้ปลายแหลมทะลุกระเพาะอาหารและลำไส้.
2. **ห้าม**ใช้ยาถ่าย.
3. รีบพาไปหาหมอ.

กลืนอาหารชิ้นใหญ่หรือสิ่งของ (แล้วติดคอหรือหายใจไม่ออก)



1. ถ้าพบในเด็กเล็ก จับศีรษะห้อยลงต่ำ (ดังรูป), ตบหลังแรงๆ ให้เด็กไอออกมา ทำซ้ำๆ จนกว่าของจะหลุดออกมา.



2. ถ้าพบในเด็กโตหรือผู้ใหญ่ จับลำตัวพาดเข่าหรือโต๊ะ ให้ศีรษะต่ำและหน้าก้มลง แล้วตบหลังบริเวณระหว่างสะบัก 2 ข้าง, หรือใช้วิธีรัดท้องอัดยอดอก ทำซ้ำๆ จนกว่าของจะหลุดออกมา.

3. ถ้ายังไม่ออก ให้พาไปโรงพยาบาลโดยเร็ว ระหว่างไปโรงพยาบาล ให้ช่วยการหายใจ หรือทำข้อ 1 หรือ 2 ด้วย.

ก้างติดคอ หรือสงสัย

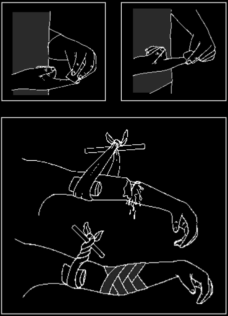
1. กลืนก้อนข้าวสุก หรือกล้วยทั้งคำ หรือก้อนขนมปังนิ่ม ๆ โดยไม่ต้องเคี้ยว.
2. ถ้ายังไม่หลุด กลืนน้ำส้มสายชูเจือจาง ก้างจะอ่อนลงได้.
3. ถ้ายังไม่หลุด ควรไปหาหมอ.

การกู้ชีพหรือการฟื้นชีวิต

เมื่อผู้ป่วย**หมดสติ**ทันที คลำชีพจรที่คอไม่ได้และไม่หายใจ ให้เป่าปาก ช่วยหายใจและนวดหัวใจ (29).

การห้ามเลือด

1. ถ้าบาดแผลเล็ก กดปากแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วพันให้แน่น.



2. ถ้าบาดแผลใหญ่ เลือดออกพุ่ง ทำตามข้อ 1 แล้วเลือดยังไม่หยุด ใช้ผ้าเชือกหรือสายยางรัดเหนือแผล (ระหว่างบาดแผลกับหัวใจ) ให้แน่นพอที่เลือดหยุดไหลเท่านั้น โดยอวัยวะส่วนปลายไม่เขียวคล้ำ หรือถ้าเป็นเลือดพุ่งออกมาจากปลายหลอดเลือดที่ขาดอยู่ ให้ใช้ก้อนผ้าเล็ก ๆ กดลงตรงนั้น เลือดจะหยุดได้.
3. ยกส่วนที่มีเลือดออกให้สูงไว้.

กินยาผิดหรือกินยาพิษ

ถ้าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวดี

1. พยายามใช้นิ้วล้วงคอ ให้อาเจียนซ้ำๆ.
2. ดื่มนมหรือน้ำเย็น 4-5 แก้ว หรือกลืนไข่ดิบ 5-10 ฟอง จะช่วยให้พิษยาถูกดูดซึมได้น้อยลง.
3. รีบพาไปหาหมอ พร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย.

ถ้าผู้ป่วยหมดสติ

ให้ปฐมพยาบาลแบบอาการหมดสติ (34). **ห้ามกรอกยาหรือให้กินอะไรทั้งสิ้น,** แล้วรีบพาไปหาหมอพร้อมกับนำยาที่กินไปด้วย.

แก๊สน้ำตา

1. ให้หลับตาและกลั้นหายใจชั่วคราว ใช้ผ้าชุบน้ำปิดหน้า หรือใช้ถุงพลาสติกใสคลุมศีรษะและหน้าไว้ชั่วคราว.
2. รีบออกจากบริเวณนั้น.
3. ล้างตาด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง.

ข้อเคล็ด ข้อแพลง หรือสงสัย เพราะข้อพลิก หรือเจ็บเวลาเคลื่อนไหว

1. ให้ข้อนั้นอยู่นิ่ง ๆ (ขยับเขยื้อนให้น้อยที่สุด) และยกสูงไว้.
2. ในกรณีที่เพิ่งเป็นหรือยังไม่เกิน 48 ชั่วโมง ข้อยังไม่ทันบวมหรือบวมน้อย ให้ประคบด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็งนาน 15-30 นาที วันละ 2 ครั้ง.
3. ในระยะหลัง (หลัง 48 ชั่วโมง) เมื่อข้อบวมเต็มที่แล้ว ให้ประคบด้วยน้ำร้อน, หรือนวดด้วยน้ำมันหรือ*สมุนไพร (159)* หรือครีมแก้ช้ำ.
4. ถ้าเป็นมากจนเคลื่อนไหวข้อนั้นไม่ได้เลย ให้รีบปรึกษาหมอ.

ของเข้าจมูก

บีบรูจมูกที่ไม่มีของอยู่ แล้วสั่งข้างที่มีของอยู่แรง ๆ.

ไม่ควรแคะ เพราะจะดันลึกเข้าไปอีก, ถ้าไม่ออกควรรีบไปหาหมอ.

ของเข้าหู

1. ตะแคงศีรษะ หันหูข้างที่สิ่งแปลกปลอมเข้าลง ตบศีรษะด้านบนเบา ๆ ให้ของหล่นออกมา.
2. ถ้าไม่ออก หยอดน้ำมันพืช 3-4 หยด เข้าในหูข้างนั้น แล้วทำข้อ 1 ซ้ำ.
3. ถ้าไม่ออก **ห้าม**แคะ เพราะของจะยิ่งเข้าลึก, ควรรีบไปหาหมอ.

จมน้ำหรือตกน้ำ

1. ช่วยให้ผู้จมน้ำขึ้นจากน้ำโดยเร็วที่สุด.
2. ถ้าผู้ป่วยยังรู้สติดีและหายใจได้ดี ให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น, เช็ดตัวให้แห้ง, ให้ความอบอุ่น.
3. ถ้าผู้ป่วยรู้สึกตัว แต่ไอและอาเจียน ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงคว่ำ (ดังรูป) เพื่อให้อาเจียนและเสมหะไหลออกได้ง่าย.



4. ในผู้ป่วยที่หมดสติ ให้คลำชีพจรที่คอ, ในกรณี

ที่คลำได้แต่หายใจลำบาก ให้จับพาดตักหรือโต๊ะ ให้หัวทิ่ม แล้วตบหลังให้ไอและอาเจียนเอาน้ำออก แล้วรีบช่วยหายใจโดยวิธีเป่าปากหรือปากต่อปาก (28).

5. ในกรณีที่คลำชีพจรที่คอไม่ได้และหยุดหายใจ ให้ช่วยคืนชีพโดยการเป่าลมเข้าปากและนวดหัวใจ (29).
6. รีบนำส่งโรงพยาบาล.

ในกรณีที่ผู้ป่วยยังไม่ฟื้นคืนสติและคลำชีพจรที่คอไม่ได้ ให้ช่วยหายใจโดยการเป่าปาก พร้อมกับนวดหัวใจอยู่ตลอดเวลาในขณะเดินทาง จนกว่าจะถึงโรงพยาบาล, และมีแพทย์ประจำโรงพยาบาลมาทำการรักษาต่อ.

ชัก

1. จับนอนตะแคงคว่ำ (ดังรูปในเรื่องจมน้ำ).
2. ใช้ด้ามช้อนพันผ้า ค่อย ๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดลิ้น (**ห้าม** งัดปากขณะชัก เพราะจะทำให้ฟันหัก และเกิด

อันตรายได้).

3. **ห้าม**กรอกยาขณะชัก (นอกจากหยุดชักหรือมีสติดีและกลืนได้แล้ว) เพราะอาจทำให้สำลัก และทำให้ปอดบวมได้.
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือไม่เคยเป็นมาก่อน ควรรีบไปหาหมอโดยด่วน.
5. ถ้าอาการดีขึ้น และมียากันชักกินอยู่แล้ว ควรรีบปรึกษาหมอเรื่องการปรับยาใหม่ ไม่ควรเพิ่มยาเอง.

ชักจากไข้สูง (มักพบในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี)

1. เช็ดตัว ซอกคอ และแขนขา ด้วยน้ำเย็นธรรมดาหรือน้ำอุ่น จนกว่าตัวจะเย็น.
2. จับนอนตะแคงคว่ำ.
3. ใช้ด้ามช้อนพันผ้า ค่อย ๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดลิ้น (**ห้าม**งัดปากขณะชัก เพราะจะทำให้ฟันหัก และเกิดอันตรายได้).
4. **ห้าม** กรอกยาขณะชัก (นอกจากหยุดชักหรือรู้สึก

ตัวดี และกลืนได้แล้ว) เพราะสำลักง่าย ทำให้ปอดบวมได้.

5. ถ้าเป็นการชักครั้งแรก รีบพาไปหาหมอ.
6. ถ้าเคยชักมาก่อน และหมอเคยให้ยาลดไข้และยากันชักไว้แล้ว ให้ทำตามคำแนะนำของหมอ แล้วพาไปหาหมอเพื่อรักษาสาเหตุของไข้.

ชักในคนเป็นเบาหวาน (ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวาน)

1. ถ้ายังกลืนได้และรู้สึกตัวดี พยายามให้ดื่มน้ำเชื่อมผสมน้ำ หรือน้ำหวาน ถ้าอาการดีขึ้น แสดงว่ากินหรือฉีดยามากไป ให้กินอาหารหรือดื่มน้ำหวานเพิ่มขึ้น แล้วพาไปหาหมอเพื่อปรับยาใหม่.
2. ถ้าหมดสติ ให้รีบพาไปหาหมอที่ใกล้ที่สุด เพื่อฉีดกลูโคสเข้าทางหลอดเลือดโดยด่วน.
3. ป้องกันได้โดยดื่มน้ำหวานหรือกินขนมหวานเมื่อหิว, หน้ามืด, เป็นลม, ใจสั่น, ใจหวิว, เหงื่อออกโดยไม่รู้สาเหตุ.

ชักในโรคลมบ้าหมู

1. จับนอนตะแคงคว่ำ (ดังรูปหน้า 10) ระวังไม่ให้ตกเตียงหรือกระแทกสิ่งของต่าง ๆ.
2. ใช้ด้ามช้อนพันผ้า ค่อย ๆ สอดเข้าไปในปากระหว่างฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งเพื่อป้องกันการกัดปากหรือลิ้น.
3. ถ้าหยุดชัก รู้สึกตัวดีและกลืนได้ ให้กินยากันชักที่เคยกินอยู่อีก 2-3 เม็ดทันที แล้วไปหาหมอ.
4. ถ้าชักไม่หยุด ให้พาไปหาหมอที่ใกล้ที่สุดเพื่อฉีดยากันชักโดยด่วน.
5. ป้องกันได้โดยไม่อดนอนหรือดื่มสุรา, ไม่ไปในที่มีไฟวับ ๆ แวม ๆ หรือมีเสียงดังอึกทึก, ไม่ทำงานที่อาจเกิดอุบัติเหตุ และกินยากันชักตามคำแนะนำของหมอ.

ตกจากที่สูง

1. ให้ส่วนที่บาดเจ็บหรือปวดอยู่นิ่ง ๆ.
2. ถ้าหมดสติ หรือปวดคอหรือหลังจนขยับไม่ได้ ให้

อยู่นิ่ง ๆ ในท่าที่สบายที่สุดจนกว่าจะหาแผ่นกระดานหรือเปลแข็งได้ แล้วสอดแผ่นกระดานหรือเปลแข็งเข้าใต้ตัว ถ้าจะยกตัวขึ้นต้องยกทั้งตัว ให้หัว คอ และหลังเป็นเส้นตรง.

3. **ห้าม** พยุงเดินหรืออุ้ม.
4. ถ้ามีบาดแผลหรือเลือดออก ใช้น้ำสะอาดล้างแผลและห้ามเลือด (ดูรายละเอียดการห้ามเลือดหน้า 6).
5. ไม่ให้ดื่มน้ำหรือกินอาหาร.
6. ถ้าอาการมาก รีบพาไปหาหมอ.

ตะคริว

1. ยืดกล้ามเนื้อที่ปวดและเกร็งแข็ง (เป็นตะคริว) ให้คลายออก หลังจากนั้นอาจใช้ยาหม่องหรือน้ำมันหรือครีมนวดกล้ามเนื้อ หรือใช้น้ำร้อนประคบ.
2. ถ้าเป็นที่น่อง ให้เหยียดเข่าและกระดกปลายเท้าขึ้น อาจต้องใช้มือช่วยดันปลายเท้าขึ้น เพื่อยืดกล้ามเนื้อน่องที่เป็นตะคริว.
3. ถ้าเป็นตะคริวหลังจากเสียเหงื่อมาก ให้ดื่มน้ำเกลือ

(เกลือ 1 ช้อนชา ในน้ำหนึ่งแก้วใหญ่) หรือ*น้ำตาลเกลือแร่ (139).*

ทากดูดเลือด

1. **ห้าม**ดึงออก เพราะเลือดจะหยุดยาก.
2. จี้ตัวทากด้วยธูปติดไฟ หรือไม้ขีดติดไฟ, โรยเกลือป่นบนตัวทาก หรือใช้น้ำส้มสายชู, เหล้า หรือน้ำมันราดตัวทาก ทากจะหลุดออกมา.
3. ล้างแผลให้สะอาดแล้วใส่*ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)* หรือ*น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148).*

บาดแผล

ก. แผลสดทั่วไป

1. ก่อนจะทำแผล ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง.
2. แต่งแผลที่สะอาดก่อนแผลที่สกปรก (วิธีแต่งแผลชนิดต่าง ๆ ดูหัวข้อต่อไป).
3. ใช้สำลีชุบ*แอลกอฮอล์ (147)* เช็ดรอบแผลจากในวนออกมาข้างนอกทางเดียว ไม่ให้เช็ดลงในแผลหรือ

วนกลับไปกลับมา แล้วทาบริเวณแผลด้วย*น้ำยาโพ-วิโดนไอโอดีน (148).*
4. ปิดแผลด้วยผ้ากอซหรือผ้าสะอาด.
5. หลังจากแต่งแผลแล้วต้องไม่ให้แผลถูกน้ำ มิฉะนั้นจะเป็นหนองง่าย หรือหายช้า.
6. ควรทำความสะอาดแผล เปลี่ยนผ้ากอซวันละ 1 ครั้งจนกว่าแผลจะหาย.

ข. แผลถลอก
1. ล้างแผลด้วยน้ำสุกและสบู่ เอากรวดดินที่มีอยู่ในแผลออกให้หมด.
2. เช็ดรอบแผลด้วย*แอลกอฮอล์ (147).*
3. ทาแผลด้วย*ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)* หรือ*น้ำยาโพ-วิโดนไอโอดีน (148).*
4. ไม่ต้องปิดแผล.

ค. แผลตื้นหรือแผลมีดบาด (เลือดออกไม่มาก)
1. บีบให้เลือดซะเอาสิ่งสกปรกออกมาบ้าง.

2. ถ้ามีฝุ่นผงหรือสกปรก ต้องล้างออกด้วยน้ำสุกกับสบู่.
3. ใส่*ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)* หรือ*น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148)*.
4. พันรัดให้ขอบแผลติดกัน.
5. ควรทำความสะอาดแผลและเปลี่ยนผ้ากอซวันละ 1 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย.

ง. แผลลึก แผลถึงกระดูกหรือมีกระดูกโผล่

1. ใช้น้ำสะอาดราดแผลให้แผลสะอาดขึ้น.
2. **ห้าม**คุ้ยแผล **ห้าม**ดึงมีด ไม้ หรืออะไรที่ติดแน่นอยู่ออก และ**ห้าม**จับกระดูกยัดกลับเข้าไป.
3. *ห้ามเลือด (6).*
4. ใช้ผ้าสะอาดคลุมปิดบาดแผล.
5. ให้ส่วนที่มีแผลอยู่นิ่ง ๆ และอยู่สูง (ไม่ห้อยต่ำ).
6. รีบพาไปหาหมอ.

จ. แผลมีหนอง

1. ล้างแผลด้วย*น้ำเกลือล้างแผล (149)* หรือ*น้ำยาไฮ-โดรเจนเพอร์ออกไซด์ (148)* วันละ 2-4 ครั้ง (ถ้าหากเป็นมาก ต้องล้างบ่อย).
2. ใช้สำลีหรือผ้าสะอาดซับให้แห้ง.
3. ใช้ผ้ากอซหรือผ้าสะอาดชุบ*น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมเข้มข้น (149)* ปิดแผล.
4. ถ้าแผลอักเสบรุนแรง หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 3 วัน ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกิน*ยาปฏิชีวนะ (127).*

ฉ. แผลตะปูตำ

1. ดึงตะปูออก แล้วบีบเลือดให้ออกมาตามรูแผล.
2. ใช้เข็มสะอาดสะกิดปากแผลให้กว้างออก.
3. ล้างเอาเศษดินออกให้หมด.
4. ใช้*น้ำยาไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ (148)* ชะล้าง, และทำความสะอาดแผลอีกครั้ง แล้วใส่*ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)* หรือ*น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148).*
5. ปิดแผล ห้ามถูกน้ำ.

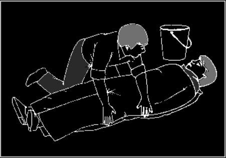
6. ถ้าตะปูตำลึกหรือแผลระบมมาก ให้รีบไปหาหมอเพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยักและใช้*ยาปฏิชีวนะ (127).*

ช. แผลถูกแทง (เช่น ด้วยมีดหรือไม้) บริเวณลำตัว

1. **ห้าม**ดึงมีด (หรือไม้) ออก เพื่อสะดวกในการเคลื่อนย้าย ถ้าไม้ที่แทงเข้าลำตัวยาวมากอาจตัดให้สั้นได้โดยไม่ให้สะเทือนแผลมาก (ถ้าสะเทือนมาก ไม่ต้องตัด).
2. ให้อยู่นิ่ง ๆ เคลื่อนย้ายด้วยความระมัดระวัง.
3. รีบนำส่งโรงพยาบาล.

ซ. แผลถูกน้ำร้อนหรือไฟลวก

1. ให้แช่บริเวณที่ถูกลวกในน้ำเย็น (หรือน้ำใส่น้ำแข็ง) ที่สะอาด หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นโปะ หรือใช้ถุงพลาสติกสะอาดใส่น้ำแข็งวางตรงบริเวณที่ถูกลวก เพื่อลดอาการปวดแสบปวดร้อน และลดอาการอักเสบ (ดังรูป) จนอาการดีขึ้นแล้ว (ประมาณ 10-30 นาที) จึง



ตรวจดูผิวหนัง.

2. **ถ้าหนังไม่พุพองหรือหลุดออก** ให้ล้างแผลให้สะอาด ซับให้แห้ง, แล้วทาด้วย*ครีมเพร็ดนิโซโลน (146)* หรือ*ครีมไตรแอมซิโนโลน (146)* บางๆ, หรือใช้น้ำปูนใสผสมน้ำมะพร้าว (อย่างละเท่ากัน ตีให้เข้ากัน) ทา, หรือใช้วุ้น*ว่านหางจระเข้ (169)* ทา.

3. **ถ้าเป็นตุ่มพองเล็กน้อย**

   3.1 ถ้าเกิดที่ฝ่ามือ ให้ล้างให้สะอาด, ไม่ควรเจาะออก ปล่อยให้แห้งและหลุดล่อนไปเอง.

   3.2 ถ้าเกิดที่แขนขา หลังมือหรือหลังเท้า ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำสบู่, ใช้เข็มที่แช่*แอลกอฮอล์ (147)* เจาะน้ำในตุ่มพองออก, ใช้ผ้ากอซกดซับน้ำเหลือง, ทาด้วย*ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)* หรือ*น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148)*, แล้วพันด้วยผ้าพัน

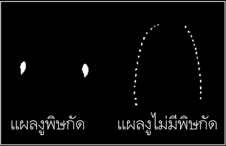
แผลให้แน่น.

4. **ถ้าหนังหลุดออกขนาดไม่เกิน 2–3 ฝ่ามือ**
   4.1 ถ้าเกิดตามตัวหรือแขนขา ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือนอร์มอลหรือน้ำต้มสุก, ถ้าสกปรกมากอาจใช้สบู่เด็กฟอกได้ แล้วทาด้วยยารักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก, หรือน้ำปูนใสผสมน้ำมะพร้าว หรือใช้วุ้น*ว่านหางจระเข้ (169)* ทาวันละ 1-2 ครั้ง.
   4.2 ถ้าเป็นที่แขนหรือขา ยกส่วนที่เป็นแผลให้สูงกว่าระดับหัวใจ ถ้าปวด กิน*ยาแก้ปวด (108).* ควรปรึกษาหมอเพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยักและใช้*ยาปฏิชีวนะ (127).*
   4.3 ถ้าเกิดที่ใบหน้าหรือข้อพับต่างๆ ควรรีบไปหาหมอ.
5. **ถ้าหนังหลุดลอกขนาดมากกว่า 3 ฝ่ามือ**
   5.1 เปลื้องเสื้อผ้าออกจากบริเวณที่ถูกลวก, ถ้าถอดออกลำบาก ควรตัดออกเป็นชิ้นๆ.
   5.2 ถ้ามีอาการคล้ายเป็นลม ให้นอนยกเท้าสูงเล็กน้อย.

5.3 ถ้ามีกำไลหรือแหวน ให้ถอดออก.
5.4 ถ้ากระหายน้ำ ให้ดื่ม*น้ำเกลือชาวบ้าน (141).*
5.5 ถ้าปวด ให้กิน*ยาแก้ปวด (108).*
5.6 ควรใช้ผ้าสะอาดบาง ๆ คลุมแผลแล้วรีบพาไปหาหมอ.

ญ. แผลงูพิษกัด

1. ดูรอยแผล ถ้างูไม่มีพิษ แผลจะเป็นรอยถลอก ให้ทำแผลแบบแผลถลอก (17) แล้วถ้าแผลไม่ลุกลามหรือไม่มีอาการอื่น ไม่ต้องไปหาหมอ แผลจะหายเอง.



ถ้างูมีพิษจะมีรอยเขี้ยว 1 หรือ 2 จุด ให้รักษาตามข้อ 2-7.
2. พูดปลอบใจ อย่าให้กลัวหรือตกใจ, ให้นอนนิ่ง ๆ, ถ้า

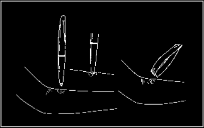
จำเป็นให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด.

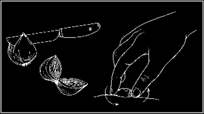
3. **ห้าม**ดื่มเหล้า ยาดองเหล้า หรือยากล่อมประสาท.
4. **ห้าม**ใช้มีดกรีดปากแผล **ห้าม**บีบเค้นบริเวณแผล เพราะจะทำให้แผลช้ำ สกปรก และทำให้พิษกระจายเร็วขึ้น.
5. **ห้าม**ขันชะเนาะรัดแขนหรือขา เพราะจะเกิดอันตรายมากขึ้น.
6. รีบพาไปหาหมอ, ถ้าเป็นไปได้ควรนำซากงูที่กัดไปด้วย.
7. ถ้าหยุดหายใจ ให้เป่าปากช่วยหายใจ (28).

ด. แผลคนกัดหรือสัตว์กัด (เช่น หมา แมว สัตว์ป่ากัด)

1. ให้รีบทำแผลทันที โดยล้างแผลด้วยน้ำสะอาด, ฟอกสบู่หลาย ๆ ครั้ง, แล้วชะแผลด้วย*แอลกอฮอล์ (147)* หรือ*ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)* หรือ*น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน (148).*
2. รีบพาไปหาหมอ เพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยัก, ฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำและใช้*ยาปฏิชีวนะ (127).*

ต. แผลแมลงกัดต่อย
ผึ้ง แตน ต่อ ต่อย





1. ใช้หลอดดูดนม (หลอดกาแฟ) เล็ก ๆ แข็ง ๆ หรือปลายด้ามปากกาลูกลื่นที่ถอดไส้ปากกาออก แล้วครอบจุดที่ถูกกัด, กดลงให้เหล็ก-ในโผล่, แล้วดึงเอาเหล็กในออก.
2. ใช้หัวหอมผ่าครึ่ง เอาด้านที่ผ่าถูบนผิวหนังบริเวณที่ถูกแมลงกัดหรือต่อย ทำซ้ำทุก 5 นาที.
3. ทาแผลด้วย*แอมโมเนีย (147)* หรือ*ครีมเพร็ดนิโซโลน (146)* หรือ*ครีมไตรแอมซิโนโลน (146).*
4. ถ้าปวด กิน*ยาแก้ปวด (108),* อาจใช้น้ำแข็งประคบ.
5. ถ้าหนังตาบวมหรือหายใจไม่สะดวก รีบไปหาหมอเพื่อพิจารณาฉีดอะดรีนาลิน.

ตะขาบ แมงมุม แมงป่อง กัด

1. ทาแผลด้วย*แอมโมเนีย (147)* หรือ*ครีมเพร็ดนิโซโลน (146)* หรือ*ครีมไตรแอมซิโนโลน (146)*.
2. ถ้าปวด กิน*ยาแก้ปวด (108)*, อาจใช้น้ำแข็งประคบ.
3. ถ้าปวดมาก พาไปหาหมอ อาจต้องฉีดยาชาให้หาย.

ถ. พิษสัตว์ทะเล (รวมทั้งเงี่ยงปลาที่มีพิษ)

ให้รีบแช่น้ำอุ่นที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส หรือ 104 องศาฟาเรนไฮต์ นานประมาณ 4-5 นาที, ถ้ายังปวด กิน*ยาแก้ปวด (108)*.

ท. แผลถูกแมงกะพรุนไฟ

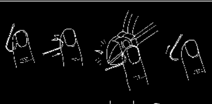
1. ใช้ทรายหรือ*ใบผักบุ้งทะเล (168)* ถูบริเวณนั้นเพื่อเอาเมือกออก.
2. ล้างน้ำกับสบู่.
3. ทาด้วยน้ำปูนใส หรือ*แอมโมเนีย (147)* หรือ*ครีมเพร็ดนิโซโลน (146)* หรือ*ครีมไตรแอมซิโนโลน (146)*.
4. อาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล.

น. หอยเม่นตำเท้า

พยายามเอาหนามออก, ถ้าเอาออกไม่ได้ ให้ใช้ก้อนหินทุบหนามที่ตำอยู่ในเท้าให้แหลกละเอียด, ถ้าไม่หายปวด กิน*ยาแก้ปวด (108).*

บ. แผลถูกเบ็ดเกี่ยว

1. ดึงออกตามรูป ก. หรือ ข.
2. บีบเลือดออกจากรูแผล.
3. ล้างแผลให้สะอาด.
4. ทา*แอลกอฮอล์ (147)* หรือเหล้า.
5. ไปหาหมอเพื่อพิจารณาฉีดยาป้องกันบาดทะยักและใช้*ยา*



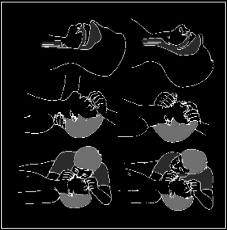
รูป ก. ถ้าปลายที่มีเงี่ยงโผล่ ตัดปลายที่มีเงี่ยงออก แล้วดึงโคนออกจากเนื้อได้



รูป ข. ถ้าปลายไม่โผล่ ดันจนปลายโผล่ คีบปลายไว้ แล้วตัดโคน แล้วจึงดึงปลายและเงี่ยงออก.

ปฏิชีวนะ (127).

เป่าปากช่วยหายใจ ถ้าหายใจไม่ออกหรือหยุดหายใจ

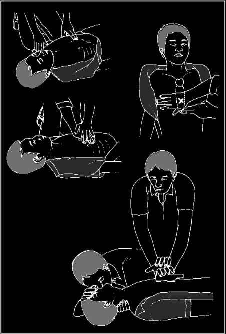


1. จัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงาย.
2. ใช้ของหนุนไหล่ให้สูง, หรือใช้มือยกคอให้สูงขึ้นโดยให้ศีรษะตกหงายไปข้างหลัง.
3. อ้าปากออก, เช็ด น้ำมูก น้ำลาย, และล้วงเอาของในปากออก.
4. ผู้ช่วยหายใจ หายใจเข้าเต็มปอดของตน.
5. อ้าปากคร่อมไปบนปากผู้ป่วยจนสนิท.
6. บีบจมูกผู้ป่วยให้แน่น.
7. เป่าลมเข้าไปในปากผู้ป่วยเต็มที่ สังเกตดูที่หน้าอกจะยกขึ้นตามจังหวะการเป่า.

8. ผู้ช่วยหายใจถอนปากออก แล้วเริ่มตั้งแต่ข้อ 4-8 ใหม่, ประมาณนาทีละ 12 ครั้ง.

เป่าปากช่วยหายใจและนวดหัวใจ

ถ้าผู้ป่วยหมดสติทันที คลำชีพจรที่คอไม่ได้และไม่หายใจ ให้ทุบกลางหน้าอก 1-2 ครั้ง. ถ้ายังไม่หายใจ และยังคลำชีพจรไม่ได้ ให้เป่าปากช่วยหายใจ และนวดหัวใจด้วย โดยวางสันมือลงบนกระดูกกลางอกเหนือลิ้นปี่ 2 นิ้ว (ดังรูป) โน้มตัวให้ตั้งฉากกับมือทั้งสองที่กดหน้าอกเพื่อถ่ายทอดน้ำหนักตัวลงบนแขน 2 ข้าง

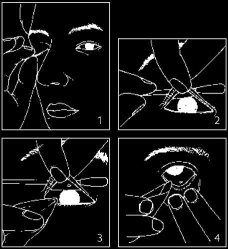


ได้สะดวก (นับจำนวนที่กดทุกครั้ง หนึ่ง สอง สาม สี่และห้า...) กดลงด้วยน้ำหนักที่ทำให้กระดูกหน้าอกยุบลงประมาณ 3-5 เซนติเมตร ด้วยอัตรา 80 ครั้ง/นาที, เป่าลมเข้าปอดให้ถูกต้อง 2 ครั้งสลับกับการกดหน้าอก 15 ครั้ง (กรณีผู้ช่วยชีวิต 1 คน).

ในกรณีผู้ช่วยชีวิต 2 คน ผู้ปฏิบัติการคนที่สองเป่าลมเข้าปอด 1 ครั้ง หลังจากการกดหน้าอกทุกๆ 5 ครั้ง โดยไม่ต้องหยุดการกดหน้าอก, แล้วรีบพาไปหาหมอ, ขณะเดินทางต้องเป่าปากและช่วยหายใจไปตลอด.

ผงเข้าตา

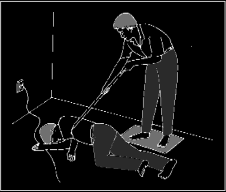
ห้ามขยี้ตา, รีบลืมตาในน้ำสะอาด, และกลอกตาไปมา, หรือเทน้ำให้ไหลผ่านตาที่ถ่างหนังตาไว้.



ถ้ายังไม่ออก

ให้คนช่วยใช้มุมผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดเขี่ยผงออก, ถ้าไม่ออก ควรรีบไปหาหมอ.

ไฟฟ้าช็อต



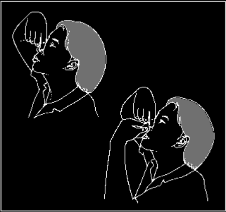
1. รีบปิดสวิตช์ไฟทันที ถ้าทำได้.
2. ถ้าไม่สามารถปิดสวิตช์ไฟได้ **ห้าม**ใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อต, ให้ยืนในที่แห้ง, แล้วใช้สิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า (เช่น ไม้ เก้าอี้ไม้) เขี่ยตัวผู้ป่วยออกจากสายไฟ หรือเขี่ยสายไฟออกจากตัวผู้ป่วย.
3. เมื่อเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกมาได้แล้ว ให้นอนหงาย, ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ (28), ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้นวดหัวใจ (29) ด้วย, แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล.

แมลงเข้าหู

1. ควรพาเข้าไปในที่มืด แล้วใช้ไฟฉายส่อง (แมลงอาจจะออกมาตามแสง), หรือเอาน้ำหยอดให้แมลงลอยขึ้นมา, หรือใช้น้ำมัน หรือ*กลีเซอรีนโบแรกซ์ (147)* หยอดหู แมลงจะตายในหู, แล้วเขี่ยหรือคีบออก.
2. ถ้าทำตามดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล หรือมีประวัติหูน้ำหนวกข้างนั้น ควรไปหาหมอ.

เลือดกำเดา

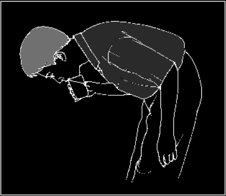
1. ให้นั่งนิ่งๆ, หงายศีรษะไปด้านหลัง พิงพนักหรือผนัง, หรือนอนหนุนไหล่ให้สูง แล้วหงายศีรษะพิงหมอน.



2. ปลอบใจให้สงบใจ ให้หายใจยาวๆ (ยิ่งตื่นเต้นตกใจ เลือดยิ่งออกมาก).
3. ใช้นิ้วมือบีบจมูกทั้ง 2 ข้างให้แน่น โดยหายใจทางปากแทน, หรือใช้ผ้าสะอาดม้วนอุดรูจมูกข้างนั้น หรือ*กดจุด (180).*
4. วางน้ำแข็งหรือผ้าเย็นบนสันจมูก หน้าผาก และใต้ขากรรไกร.
5. ถ้าเลือดไม่หยุด รีบพาไปโรงพยาบาล.
6. ถ้ามีเลือดกำเดาออกบ่อย ควรปรึกษาหมอ, อาจเป็นความดันเลือดสูง หรือโรคอื่นๆได้.

สะอึก

แก้โดยวิธีใดวิธีหนึ่งดังนี้



1. ดื่มน้ำ โดยก้มตัวดื่มจากปากแก้วฝั่งตรงข้าม (ดังรูป).

2. ตักน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะใส่ปาก และกลืนให้หมดโดยไม่ใช้น้ำ.
3. ทำให้ตกใจ เช่น ตะโกนใส่หูทันที ตบหลังแรง ๆ ทันที โดยไม่ให้รู้ตัวก่อน.
4. เอาถุงกระดาษใบใหญ่ ๆ ครอบปากและจมูก ให้หายใจในถุง 10-20 นาที หรือจนกว่าจะหายสะอึก.
5. *กดจุด (183).*

หมดสติ ไม่รู้สึกตัว

1. ถ้า**หยุดหายใจ** ให้เป่าปากช่วยหายใจ (28), ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้ทุบหน้าอก 1-2 ครั้ง, ถ้ายังคลำชีพจรไม่ได้ ให้นวดหัวใจ (29) ด้วย.



2. **ถ้าหายใจเองได้** มักเป็นลมหน้ามืดแล้วหมดสติ (86).
3. ถ้ามีเลือดออก ให้ทำการห้ามเลือด (6).

4. ถ้าชัก ให้ปฐมพยาบาลแบบอาการชัก (11).
5. ถ้าเป็นเบาหวาน โรคเรื้อรัง หรือขาดอาหารหรือเมาสุรา ให้ดื่มน้ำหวานถ้ายังกลืนได้, ถ้ากลืนไม่ได้ รีบพาไปหาหมอเพื่อฉีดกลูโคสและหาสาเหตุ.
6. ถ้าไม่ดีขึ้น หรือไม่รู้สาเหตุ ให้พาไปหาหมอ.

หอบ

1. ให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนในท่าหัวสูง ตั้งแต่หัวไหล่ขึ้นไป.
2. โบกพัดให้ความเย็น นอกจากว่าผู้ป่วยไม่ต้องการ.
3. ถ้าเป็น**โรคหืด** หรือหายใจมีเสียงฮืด ๆ หรือวี้ด ๆ ให้ดูหน้า 101.
4. ถ้าหายใจลึกและเร็ว ชาปากหรือปลายมือปลายเท้ามือจีบ อาการเกิดหลังมีเรื่องขัดใจ วิตกกังวล เครียด หรือเป็น ๆ หายๆ เป็นครั้งคราว ให้ใช้กรวยกระดาษ (เปิดรูตรงปลาย) ครอบหน้า ให้หายใจในกรวยช้า ๆ สัก 10-20 นาที. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือเป็น ๆ หาย ๆ บ่อย ควรไปหาหมอ อาจต้องกินยาคลายเครียด

และแก้สาเหตุที่ทำให้เครียดด้วย (39).

5. ถ้าไม่ใช่ข้อ 4 ให้รีบไปหาหมอ.

หัวโน ห้อเลือด ฟกช้ำ

มีเลือดออกใต้ผิวหนังโดยไม่มีบาดแผล

1. ในระยะ 48 ชั่วโมงแรก ใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที, แล้วใช้ดินสอพองผสมมะนาวพอก.
2. ในระยะหลัง (หลัง 48 ชั่วโมง) ประคบและคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อน วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที ก้อนจะค่อย ๆ ยุบลง.

คู่มือหมอชาวบ้าน

การรักษาเบื้องต้น

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ขัดเบา ปวดแสบปวดขัดเวลาปัสสาวะ, ปัสสาวะกะปริดกะปรอย

1. ดื่มน้ำมาก ๆ, ถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ, อย่าอั้นปัสสาวะ, อาจใช้ *สมุนไพร (156).*
2. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 3 วัน, หรือถ่ายปัสสาวะเป็นเลือด, หรือเป็น ๆ หาย ๆ บ่อย, หรือพบในผู้ชาย (ซึ่งมักจะมีความผิดปกติของทางเดินปัสสาวะร่วมด้วย) ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ. ถ้าตรวจพบว่าเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น *โคไตรม็อกซาโซล (131)* หรือ *อะม็อกซีซิลลิน (129)* นาน 5 วัน.
3. ควรป้องกันด้วยการไม่อั้นปัสสาวะ และรักษาความสะอาดบริเวณก้น.

กลาก

1. ทาด้วย *ขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อน (150)* หรือ *ครีมไมโคนาโซล (151)* วันละ 2-3 ครั้ง นานถึง 4 สัปดาห์, หรือใช้*สมุนไพร (158).* **ห้าม** ใช้ครีมสตีรอยด์ทา.

2. ป้องกันโดยรักษาความสะอาดของผิวหนัง อย่าหมักเหงื่อไคล.
3. อย่าคลุกคลีใกล้ชิด, หรือใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ที่นอนร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่เป็นโรค.

กังวล เครียด คิดมาก หงุดหงิด นอนไม่หลับ

1. คิดดูว่ากังวลหรือหงุดหงิดเรื่องอะไร อะไรเป็นสาเหตุ อะไรเป็น "สาเหตุของสาเหตุ" และอะไรเป็นสาเหตุของ "สาเหตุของสาเหตุ" ต่อไปเรื่อย ๆ.
2. คิดต่อว่าเรื่องและสาเหตุเหล่านั้นจะแก้ไขได้ไหม ถ้าแก้ได้ ให้รีบแก้.
   ถ้าแก้ไม่ได้ ให้ปรึกษา พูดคุย (ระบาย) กับคนที่ตนรักและไว้ใจ เพื่อขอความเห็นหรือความช่วยเหลือ.
3. ถ้าคิดไม่ออก หรือคิดว่ายังแก้ไขไม่ได้ ให้นึกถึงความจริง 3 ประการ (ไตรลักษณ์) คือ
   ก. ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ขณะนี้เราทุกข์ ดังนั้นต่อไปเราจะต้องสุข แล้วยิ้มให้กับความจริงนี้.

ข. ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีความขัดแย้ง ความขัดแย้งหรือทุกข์ของเรายังน้อยกว่าของเขาอื่น แล้วยิ้มให้กับความโชคดีของเรา.

ค. ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงสิ่งสมมุติที่ไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง ทุกข์เกิดจากเราคิดว่านี่เป็นตัวเรา นี่เป็นของเรา นั่นควรจะเป็นของเรา และโน่นควรจะเป็นของเราด้วย เป็นต้น แล้วยิ้มให้กับความเห็นแก่ตัวของเรา แผ่เมตตาให้ผู้อื่น.

4. หลบออกจากสถานที่และสิ่งที่ทำให้กังวลหงุดหงิด.
5. ออกกำลังกายให้มากขึ้น ทำสิ่งที่ตนชอบให้มากขึ้น.
6. ฝึกสมาธิ เช่น สวดมนต์ อ่านหนังสือ ร้องเพลง เย็บปักถักร้อย วาดรูป ปลูกต้นไม้ *กดจุด (182)* ให้ใจสงบและหลับได้.
7. ช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยากมากกว่าเรา.
8. หางานทำให้วุ่นๆ ไว้ อย่าหยุดงาน อย่าอยู่เฉยๆ.
9. คิดถึงสิ่งที่ดีงามต่างๆ อย่าคิดในทางร้าย.
10. ถ้าเป็นมากควรไปหาหมอ อาจต้องกินยาคลายเครียดหรือยากล่อมประสาท เช่น *ไดอะซีแพม* หรือ

อะมิทริปไทลีน เป็นครั้งคราว.

เมื่อยามเครียด	หาปัญหา	และสาเหตุ
ยิ้มแผ่เมตต์	มุ่งคิดดี	เป็นศรีสม
อย่าคิดร้าย	จักคลายทุกข์	สุขชื่นชม
อย่าระทม	อย่าหยุดงาน	สำราญใจ
ให้ระบาย	ความเครียดผอง	อย่าดองขัง
ออกกำลัง	เร้ากายจิต	พิสมัย
ช่วยผู้อื่น	ที่ขื่นขม	ระทมใน
ฝึกจิตไว้	ให้สงบ	สยบตน
ทั้งพักผ่อน	นอนหลับได้	จักคลายทุกข์
จักเป็นสุข	สงบได้	ในทุกหน
หากนึกถึง	ไตรลักษณ์	ตระหนักจน
บันดาลดล	สุขสงบ	ทุกภพเอย ฯ

กามโรค (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์)

หมายถึงอาการมี**หนองไหลจากอวัยวะเพศ** (ซึ่งสงสัยว่าเป็น**หนองใน** หรือ**หนองในเทียม**) เป็น**แผลที่อวัยวะเพศ** (ซึ่งสงสัยว่าเป็น**ซิฟิลิส** หรือ**แผลริมอ่อน**)

หรือ**ไข่ดันบวม**ตรงบริเวณขาหนีบ (ซึ่งสงสัยว่าเป็น**ฝีมะม่วง**).

เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากเชื้อหลายชนิด. ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและนานพอ อาจเกิดอันตรายรุนแรงในภายหลัง และยังเป็นแหล่งแพร่เชื้อสู่คู่สมรส. เชื้อบางชนิดอาจแพร่จากมารดาสู่ทารกในครรภ์ ทำให้เด็กที่เกิดมาป่วยเป็นโรค มีอาการรุนแรงถึงชีวิตหรือพิการได้.

นอกจากนี้ อาจได้รับเชื้อมากกว่า 1 ชนิดในขณะเดียวกัน โดยที่บางโรคแสดงอาการ แต่บางโรคอาจยังไม่แสดงอาการ ต้องตรวจพิเศษและให้การรักษาตั้งแต่ระยะต้น.

ในกรณีที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรตรวจคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่าย ห้ามมีเพศสัมพันธ์ถ้ายังรักษาไม่หาย เพราะนอกจากจะแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นแล้ว ยังมีโอกาสที่ตนเองจะติดเชื้อมากขึ้น และติดเชื้ออื่นด้วย.

ควรรีบไปหาหมอเพื่อตรวจรักษา และหลังเป็นกามโรคทุกครั้ง ต้องตรวจเลือดดูว่าติดซิฟิลิสหรือเอดส์

(เลือดบวก) ด้วยหรือไม่.

การป้องกัน

ละเว้นการสำส่อนทางเพศ ถ้ามีพฤติกรรมนี้ ต้องป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง.

กุ้งยิง

1. ใช้น้ำร้อนประคบวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที, และใช้*ยาหยอดตา (143)* หรือ*ยาป้ายตาที่เข้ายาปฏิชีวนะ (144)* ทุก 3 ชั่วโมง.
2. ถ้าเคยมีประวัติแพ้ยา หรือหนังตามีอาการบวมแดงมาก หรือหยอดยาแล้วไม่ดีขึ้นใน 3 วัน ควรไปหาหมอ. อาจจำเป็นต้องกิน*ยาปฏิชีวนะ (127)* เช่น *เพนวี (127) อะม็อกซีซิลลิน (129)* นาน 5-7 วัน.

เกลื้อน

ทาด้วย *ขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อน (150)* หรือ *น้ำยาโซเดียมไทโอซัลเฟต (น้ำยาไฮโป) (150)* หรือ *ครีมไมโคนาโซล (151)* วันละ 2-3 ครั้ง นาน 6-8 สัปดาห์,

หรือใช้ *แชมพูคีโตโคนาโซล (152)*, หรือใช้*สมุนไพร (158).*

เกาต์

มีอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ มักเป็นเพียง 1-2 ข้อ ที่หัวแม่เท้าหรือข้อเท้า, อาการมักกำเริบหลังดื่มเหล้าหรืองานเลี้ยง หรือกินอาหารพวกเนื้อหรือเครื่องในสัตว์มาก ๆ. อาจมีไข้ตัวร้อน หากสงสัยควรไปหาหมอ.

จากการตรวจเลือด จะพบระดับของกรดยูริก (uric acid) ในเลือดสูงกว่าปกติ. โรคนี้จะเป็นเรื้อรังตลอดชีวิต หากไม่ได้รับการรักษา อาจเป็นโรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ, ไตพิการ หรือข้อพิการ.

ถ้าเป็นโรคเกาต์ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ไปหาหมอและตรวจเลือด. ถ้าเป็นโรคนี้จริง หมอจะให้กินยารักษาโรคเกาต์ เมื่อหายปวดข้อแล้วจึงจะกินยาลดกรดยูริก เช่น อัลโลพูรินอล (allopurinol) ได้.
2. ใช้น้ำร้อนประคบบริเวณที่ปวด.

การป้องกันอาการกำเริบ

1. งดเหล้า เครื่องในสัตว์ และสัตว์ปีก.
2. อย่าใช้เท้าตรากตรำงาน.
3. กินยาป้องกัน เช่น ยาลดกรดยูริก ยาแก้ข้ออักเสบตามหมอสั่ง.

ไข้ (ตัวร้อน)

1. ถ้ามีอาการปวดหัวมาก, หนาวสั่นมาก, อาเจียนมาก, ปวดท้องมาก, ซีดเหลือง, ซึมหรือไม่ค่อยรู้สึกตัว, แขนขาอ่อนแรง, ขากรรไกรแข็ง, ก้มคอไม่ลง, ชัก, หอบเหนื่อย, เจ็บหน้าอกมาก, บวม, ข้อบวมแดงร้อน, มีจ้ำเขียวตามตัว, มีเลือดออก, หรือช็อก (กระสับกระส่าย, เหงื่อออก, ตัวเย็น และปัสสาวะออกน้อย), หรือมีประวัติเข้าป่า, หรือมีไข้เกิน 7 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
   2.1 นอนพักผ่อน. **ห้าม**ตรากตรำงาน.
   2.2 ดื่มน้ำ น้ำหวาน, น้ำข้าวต้ม/โจ๊ก หรือ*น้ำเกลือ*

ชาวบ้าน (141) มาก ๆ.

2.3 ถ้าไข้สูง ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว, เวลาเช็ดตัวอย่าให้ถูกลม อาจทำให้หนาวสั่นได้. ถ้าไข้สูงมาก (ตัวร้อนจัด) กินยาลดไข้ *พาราเซตามอล (110)* ทุก 4-6 ชั่วโมง (ควรหลีกเลี่ยงการใช้แอสไพริน).

2.4 ถ้าหนาวหรือครั่นเนื้อครั่นตัว ควรใส่เสื้อหนา ๆ หรือห่มผ้า และดื่มกินของร้อน ๆ ให้เหงื่อออก. **ห้าม**อาบน้ำเย็น หรือดื่มกินของเย็น ๆ.

2.5 ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ถ้าเคยชัก ให้กินยากันชักร่วมด้วย (ยานี้ควรให้หมอจ่ายไว้ประจำบ้านสำหรับเด็กที่เคยชัก).

2.6 ถ้าไข้ไม่หายใน 3-4 วัน หรืออาการทรุดลง ควรไปหาหมอ.

3. ถ้าเป็นไข้หวัด ดูหน้า 50.

ไข้ไทฟอยด์ (ไข้รากสาดน้อย)

มีอาการไข้สูงตลอดเวลา กินยาลดไข้มักจะไม่ทุเลา, อาจมีอาการปวดท้อง, คลื่นไส้, อาเจียน, ท้องผูก

หรือถ่ายเหลว, เบื่ออาหาร. ไข้จะเป็นเรื้อรังนานเป็นสัปดาห์ขึ้นไป.

หากสงสัย ควรไปหาหมอ. ถ้าตรวจพบว่าเป็นไข้ไทฟอยด์ หมอจะให้ยาปฏิชีวนะ เช่น *โคไตรม็อกซาโซล (131)* หรือ*อะม็อกซีซิลลิน (129)* นาน 14 วัน.

การป้องกัน

1. กินอาหารที่สุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม, ดื่มน้ำสะอาด, ควรล้างมือก่อนเปิบข้าวและหลังถ่ายอุจ-จาระ.
2. ใช้วัคซีนป้องกัน.

ไข้มาลาเรีย (ไข้ป่า หรือไข้จับสั่น)

ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง, หนาวสั่นมาก, จับไข้เป็นเวลา วันละครั้งหรือวันเว้นวัน. ขณะจับไข้จะมีอาการปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยตามตัวและกล้ามเนื้อ, คลื่นไส้, อาเจียน.

บางคนอาจมีอาการไข้สูง โดยไม่มีอาการหนาวสั่นก็ได้.

ผู้ป่วยจะมีประวัติเคยอยู่หรือกลับจากเขตป่าเขา (ถูกยุงก้นปล่องกัด) หรือได้รับการถ่ายเลือดมาก่อน.

อาการของไข้มาลาเรียมักจะเกิดภายใน 2 สัปดาห์หลังได้รับเชื้อ.

หากสงสัย เช่น มีไข้หลังจากออกจากป่าเขา (ดงมาลาเรีย) ควรรีบไปหาหมอเพื่อตรวจเลือดหาเชื้อ และรับการรักษาที่ถูกต้องตามชนิดของเชื้อที่พบ.

การป้องกัน

หากต้องเข้าไปในเขตป่าเขา ควรป้องกันด้วยการใช้ยากันยุงและนอนกางมุ้ง.

การกินยาป้องกันไม่ได้ผล (ดูเรื่องยารักษามาลาเรียเพิ่มเติม หน้า 135).

ไข้เลือดออก

ผู้ป่วยจะมีอาการตัวร้อนตลอดเวลา, หน้าแดง, ตาแดง โดยไม่เป็นหวัด. หากสงสัย ควรรีบไปหาหมอ. ถ้าเป็นมาก อาจต้องรับไว้พักรักษาในโรงพยาบาล. ถ้าเป็นเล็กน้อยควรปฏิบัติดังนี้

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ (ตัวร้อน) ข้อ 2 (45).
2. ห้ามกินแอสไพรินลดไข้, ให้ใช้ *พาราเซตามอล (110)* แทน. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงในข้อ 4 ทุกขณะ.
3. ให้ดื่มน้ำมาก ๆ (วันละ 2-4 ลิตร) จะเป็นน้ำเปล่า, น้ำส้ม, เครื่องดื่ม หรือน้ำเกลือก็ได้, ให้ดื่มจนกระทั่งปัสสาวะออกมากและใส.
4. ถ้ามีอาการปวดท้อง, อาเจียน, หรือดื่มน้ำไม่ได้, หรือมีเลือดออก, หรือช็อก (กระสับกระส่าย, เหงื่อออก, ตัวเย็น, มือเท้าเย็น, ปัสสาวะออกน้อย) ควรไปหาหมอโดยเร็ว. อาการรุนแรงมักจะเกิดขึ้นในช่วง 3-7 วันหลังมีไข้, ถ้าพ้นระยะนี้แล้วจะค่อย ๆ ฟื้นตัวได้เอง ภายใน 3-5 วันต่อมา.

การป้องกัน กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง และระวังอย่าให้ยุงลายกัด.

ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ปฏิบัติเช่นเดียวกับอาการไข้ (ตัวร้อน) ข้อ 2 (45). ถ้าเป็นไข้หวัดใหญ่ในคนอายุต่ำกว่า 18 ปี **ห้าม**กิน *แอสไพริน (108)*, ควรกิน*พาราเซตามอล (110)* แทน.
2. ถ้าคัดจมูกหรือมีน้ำมูกมาก กิน*คลอร์เฟนิรามีน (111)*, หรือใช้*สมุนไพร (159)*, หรือ*กดจุด (181)*.
3. ถ้าไอแห้ง ๆ หรือไอคันคอ จิบ*ยาแก้ไอ (115)* หรือใช้*สมุนไพร (172)*. ถ้าไอมีเสลดเหนียว หยุดจิบ*ยาแก้ไอ* ให้ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ, อาจให้กิน*ยาขับเสมหะ (116)* หรือใช้*สมุนไพร (172)*. ถ้าไม่มียาก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยา.
4. ถ้าน้ำมูกข้นเหลืองหรือเขียวเกิน 24 ชั่วโมง, หรือไอมีเสลดเหลือง หรือเขียว, หรือมีไข้เกิน 4 วัน ควรไปหาหมอ. อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น *เพนวี (127)*, *อะม็อกซีซิลลิน (129) นาน 5-7 วัน.*
5. ถ้ามีอาการหายใจหอบ หรือเจ็บหน้าอกรุนแรง (อาจเป็น**ปอดอักเสบ**) หรือปวดหู หูอื้อ (อาจเป็น**หูชั้น**

กลางอักเสบ) ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

ข. ในเด็กเล็ก

1. ปฏิบัติเช่นเดียวกับอาการไข้ (ตัวร้อน) ข้อ 2 (45) ระวังอย่าให้ตัวร้อนจัด โดยการเช็ดตัวบ่อย ๆ และไม่ควรใส่เสื้อหนา ๆ หรือห่มผ้าหนา ๆ.
2. ถ้ามีน้ำมูกใส ๆ ควรใช้ลูกยางดูดออก หรือใช้ไม้พันสำลีเช็ดออก (ซึ่งจะมีมากใน 2-3 วันแรก). ถ้าไอให้จิบน้ำอุ่นหรือ*น้ำผึ้งผสมมะนาว (173).* หลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้หวัดแก้ไอ เพราะจะมียาแก้แพ้*คลอร์เฟนิรา-มีน*ผสม ทำให้เสลดเหนียวขับออกยาก.
3. ถ้าน้ำมูกข้นเหลืองหรือสีเขียวเกิน 24 ชั่วโมง, หรือไอมีเสลดเหลือง หรือเขียว, หรือมีไข้เกิน 4 วัน ควรไปหาหมอ. อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น *อะม็อกซีซิลลินชนิดน้ำเชื่อม (129)* 5-7 วัน.
4. ถ้ามีอาการหายใจเร็วกว่าปกติ (เด็กแรกเกิด-2 เดือนหายใจมากกว่านาทีละ 60 ครั้ง, 2 เดือน-1 ปี มากกว่านาทีละ 50 ครั้ง, 1-5 ปี มากกว่านาทีละ 40 ครั้ง อาจเป็น**ปอดอักเสบ**) หรือปวดหู หูอื้อ (อาจเป็น**หู**

ชั้นกลางอักเสบ) ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

คลื่นไส้ อาเจียน

1. ถ้าอาเจียนรุนแรง, ปวดท้องหรือปวดศีรษะรุนแรง, ลุกนั่งรู้สึกใจหวิว หรือเป็นลม, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือกินไม่ได้ ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
   2.1 นอนพักนิ่ง ๆ, *ดื่มน้ำเกลือ (139)*, กินอาหารเหลว.
   2.2 ถ้ายังไม่ดีขึ้น ให้กิน*ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (114)* หรือยาหอม, หรือใช้*สมุนไพร (170)* หรือ*กดจุด (179)*.
   2.3 ถ้าปวดหรือแสบท้องให้กิน*ยาลดกรด (118)*.
   2.4 ถ้าไม่ดีขึ้น ให้ไปหาหมอ.

ความดันต่ำ (ความดันตก) หน้ามืด เวียนศีรษะ

1. ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องหรืออาเจียนรุนแรง, ถ่ายอุจจาระดำ, ใจหวิวใจสั่น, ชีพจรเต้น

เร็ว, เหงื่อแตกท่วมตัว, หรือลุกนั่งมีอาการเป็นลม ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
   2.1 ให้นอนลงสักครู่ แล้วลุกขึ้นใหม่ โดยลุกช้า ๆ อย่าลุกพรวดพราด เช่น ค่อย ๆ ลุกจากท่านอนเป็นท่านั่ง แล้วนั่งพักสักครู่ ขยับและเกร็งขาหลาย ๆ ครั้ง, แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน, ยืนนิ่งอยู่สักครู่ แล้วจึงค่อยเดิน.
   2.2 ถ้ายังมีอาการให้กินยาหอม หรือ*กดจุด (178).*
3. ถ้าเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ.
4. ถ้ามีอาการวิงเวียน เห็นบ้านหมุน ดูหน้า 97.

การป้องกัน

ให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทีละน้อย, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ, และดื่มน้ำมาก ๆ.

ความดันเลือดสูง

มักไม่มีอาการ จะวินิจฉัยได้จากการตรวจวัดความ

ดันเลือดเท่านั้น **จึงควรตรวจเช็กความดันเลือดอย่างน้อยปีละครั้ง.** ในผู้ใหญ่จะถือว่าความดันเลือดสูงเมื่อวัดความดันเลือดได้เท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มม.ปรอท ขณะพัก (ไม่ใช่ในขณะออกกำลัง หงุดหงิด เจ็บปวดหรืออื่นๆ) และต้องได้เช่นนี้หลายๆ ครั้ง ห่างกันครั้งละ 1-2 สัปดาห์.

โรคนี้มักจะเป็นเรื้อรังตลอดชีวิต, หากรักษาไม่จริงจังอาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ, โรคไตพิการ, อัมพาต, หลอดเลือดฝอยในสมองแตก, ตามัวตาบอด และอายุสั้น.

ถ้าเป็นโรคนี้ ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. ตรวจวัดความดันที่สถานพยาบาลใกล้บ้านเป็นประจำแม้จะรู้สึกสบายดี เพราะความดันเลือดอาจสูงได้โดยไม่มีอาการอะไร.
2. งดอาหารเค็มจัด (เช่น ปลาเค็ม, เนื้อเค็ม, ไข่เค็ม) ควรกินอาหารรสจืด (รสอื่นกินได้ถ้าไม่มีโรคอื่น). งดอาหารที่ใส่ผงชูรส หรือใส่ผงฟู ซึ่งมีสารโซเดียม.
3. ลดอาหารพวกไขมัน แป้ง และน้ำตาล, ต้องลด

น้ำหนักตัวถ้าอ้วนไป.

4. งดเหล้า บุหรี่ และกาแฟ.
5. กินผักและผลไม้ให้มาก ๆ (ยกเว้นผลไม้หวานจัดในคนอ้วนหรือเป็นเบาหวาน).
6. ออกกำลังกาย (เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ) เป็นประจำ, อย่าออกกำลังที่ต้องกลั้นหายใจและเบ่ง (เช่น ยกน้ำหนัก, วิดพื้น).
7. ทำจิตใจให้สงบ, หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้หงุดหงิดโมโห ตื่นเต้น หรือเครียด.
8. ผู้หญิงที่เป็นโรคนี้ ควรงดยาคุมกำเนิด ให้คุมโดยวิธีอื่น. ถ้างดยาคุมกำเนิดแล้วความดันเลือดกลับเป็นปกติ แสดงว่าความดันเลือดสูงเกิดจากยาคุมกำเนิด.
9. กินยาสม่ำเสมอตามหมอสั่ง, อย่าหยุดยา ลดยา หรือเพิ่มยาด้วยตนเอง ยกเว้นตามที่หมอแนะนำไว้.
10. ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรกลับไปปรึกษาหมอที่รักษาโดยเร็ว.

คอพอก (ต่อมไทรอยด์โต)

1. ถ้ามีอาการน้ำหนักลด, ใจสั่น, มือสั่น, เหนื่อยง่าย, ขี้ร้อน, เหงื่อออกมาก, หรือที่ข้างคอเป็นก้อนแข็งหรือโตเร็ว, หรือคลำได้ต่อมน้ำเหลืองที่ข้างคอโต, หรือรู้สึกเจ็บ, หรือก้อนโตมาก ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าร่างกายเป็นปกติและก้อนไม่โตมาก, และอยู่ในท้องถิ่นที่มีโรคคอพอกเนื่องจากขาดเกลือไอโอดีน (ภาคเหนือ, ภาคอีสาน) ให้กินเกลือไอโอดีน.
3. ถ้าเป็นในสาวรุ่น หรือหญิงตั้งครรภ์ ไม่ต้องทำอะไร มักจะค่อย ๆ ยุบไปได้เอง. ถ้าก้อนไม่ยุบหรือรู้สึกวิตกกังวล ควรไปหาหมอ.

คัดจมูก คันจมูก คันคอ แพ้อากาศ หวัดเรื้อรัง จามบ่อย

1. กินยาแก้แพ้ *คลอร์เฟนิรามีน (111)* ครึ่ง-1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง, หรือใช้*สมุนไพร (159)* หรือ*กดจุด (181)*.
2. หายใจให้ไอน้ำอุ่น ๆ ผ่านรูจมูก โดยใช้น้ำเดือด ๆ

เทใส่ถ้วยหรือแก้ว (อาจใส่ขิง หัวหอม ยาหม่อง หรือน้ำมันระเหยเพียงเล็กน้อย) ใช้มือ 2 ข้าง ปิดปากถ้วย โดยเหลือช่องระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือให้จมูกหายใจเอาไอน้ำได้.

3. หาสาเหตุที่ทำให้เป็นและหลีกเลี่ยงเสีย.
4. ออกกำลังกายให้มากขึ้น.
5. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1-2 สัปดาห์ ควรไปหาหมออย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง เพื่อให้รู้ว่าเป็นอะไร และจะปฏิบัติรักษาตัวอย่างไร.

คันตาเนื่องจากการแพ้

อาจมีอาการตาแดงเรื่อ ๆ โดยไม่มีขี้ตา

1 กินยาแก้แพ้ *คลอร์เฟนิรามีน (111)* ครึ่ง-1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง.
2. หาสาเหตุที่ทำให้เป็นและหลีกเลี่ยงเสีย.
3. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

คันหู (เป็นเชื้อราในหู)

1. ใช้ไม้พันสำลีชุบ*ทิงเจอร์ใส่แผลสด (148)* เช็ดหูวันละ 2-3 ครั้ง.
2. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

คางทูม

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ข้อ 2 (45).
2. ใช้น้ำร้อนประคบบริเวณที่บวมวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-30 นาที เพื่อลดการอักเสบ, ถ้ารู้สึกปวดมากก็กิน*ยาแก้ปวด (108)* ทุก 4-6 ชั่วโมง.
3. ถ้ามีอาการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ของอัณฑะ, หรือปวดท้องมาก, หรือซึม, หรือชัก, หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ควรไปหาหมอโดยเร็ว.

งูสวัด เริม

1. ถ้าคันหรือปวดแสบปวดร้อน ทาด้วย *ยาทาแก้ผดผื่นคัน (คาลาไมน์โลชั่น) (145)*, หรือใช้ *ยาสมุนไพร (160).*

2. ควรตัดเล็บให้สั้นและห้ามเกา.
3. ถ้าปวดหรือมีไข้ กิน*ยาแก้ปวดลดไข้ (108).*
4. ถ้าแตกเป็นแผล ให้เช็ดด้วย*น้ำเกลือ (149)* หรือ*น้ำ-ด่างทับทิม.*
5. ถ้าแผลเป็นหนองและมีไข้ ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกิน*ยาปฏิชีวนะ (127).*
6. ถ้าขึ้นที่ตา, หรือไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
7. สำหรับ**เริม** อาจเป็น ๆ หาย ๆ ได้บ่อยเมื่อร่างกายอ่อนแอ โดยไม่มีอันตรายอะไร, ยกเว้นถ้าขึ้นที่ช่องคลอดหรือปากมดลูก ควรไปหาหมอ เพราะอาจกลายเป็นมะเร็งปากมดลูก หรือถ้าเป็นในหญิงตั้งครรภ์อาจมีอันตรายต่อเด็กได้.

เจ็บคอ

1. ถ้าหายใจลำบาก หรือมีก้อนบริเวณคอ ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าเกิดจาก**ต่อมทอนซิลอักเสบ** ดูหน้า 66.

3. ถ้าเกิดจาก**ไข้หวัด** ดูหน้า 50.
4. ถ้ามีอาการคันจมูก, คันคอ ร่วมด้วย ดูหน้า 56.
5. ถ้าไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ ให้ใช้น้ำเกลือกลั้วคอ, งดเหล้า บุหรี่. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ

1. ใช้*ยาหยอดตาที่เข้ายาปฏิชีวนะ (143), หรือยาป้ายตาเตตราไซคลีน (144).*
2. ถ้าเคยมีประวัติแพ้ยา หรือมีอาการตาพร่ามัว, ปวดตารุนแรง, หรือรูม่านตาทั้ง 2 ข้างไม่เท่ากัน, หรือไม่ดีขึ้นใน 5 วัน, หรือพบในทารกแรกเกิด ควรรีบไปหาหมอ.

เจ็บหน้าอก

1. ถ้าร่วมกับอาการแน่นอก หายใจไม่ออก เหนื่อยหอบ, เหงื่อแตกท่วมตัว เป็นลม และ/หรือหมดสติ อาจเป็น**โรคหัวใจรุนแรง** ต้องไปหาหมอโดยเร็ว

(ถ้ามี*ยาอมใต้ลิ้น* หรือ*ยาพ่นแก้เหนื่อยและแน่นอก (141)* ให้รีบอมยาหรือพ่นยาทันทีก่อนไปหาหมอ).

2. ถ้าปวดเค้นบริเวณกลางอก แล้วร้าวไปที่คอ ขากรรไกรหรือหัวไหล่ เวลาออกแรง, อาบน้ำเย็น หรือถูกอากาศเย็น, หลังกินข้าวอิ่มๆ, หรือเวลามีอารมณ์ นั่งพักแล้วหายเช่นนี้ทุกครั้ง อาจเป็น**โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ** (โรคหัวใจขาดเลือด) ควรไปหาหมอ. ระหว่างรอไปหาหมอลองอมยาหรือ*พ่นยาแก้เหนื่อยและแน่นอก (141),* ถ้าอาการหายให้อมยาทุกครั้งที่มีอาการ.
3. ถ้าเจ็บจี๊ดๆ แปลบๆ เป็นครั้งคราวไม่แน่นอน, เวลาเจ็บต้องงอตัว หรือกลั้นหายใจ สักครู่เดียวก็หาย, หรือรู้สึกเจ็บหน้าอกตลอดเวลาโดยไม่มีอาการอื่นๆ ให้ใช้มือกดและนวดบริเวณที่เป็น, และให้กิน*ยาแก้ปวด (108).* ถ้าไม่หายใน 5 วัน ควรไปหาหมอ.
4. ถ้าเจ็บหน้าอกมากร่วมกับมีไข้ หรือหายใจหอบ อาจเป็น**ปอดอักเสบ** ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

ใจสั่น ใจหวิว

1. ถ้ามีอาการหอบเหนื่อย, เจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องหรืออาเจียนรุนแรง, หรือถ่ายอุจจาระดำ, หรือเป็นลมหมดสติ ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้ามีอาการผอมลง ๆ, ชีพจรเต้นมากกว่านาทีละ 120 ครั้ง, หรือน้อยกว่านาทีละ 50 ครั้ง, หรือเต้นจังหวะไม่สม่ำเสมอ ควรไปหาหมอ.
3. ถ้าร่วมกับเป็นลมหน้ามืด ดูเรื่อง **"เป็นลม"** หน้า 86.
4. ถ้าร่วมกับความวิตกกังวลหรือคิดมาก ดูเรื่อง **"กังวลเครียด"** หน้า 39.
5. ถ้าไม่มีอาการอื่นและชีพจรเต้นปกติ ควรงดสุรา ชา กาแฟ บุหรี่, และผ่อนคลายอารมณ์ที่รุนแรง. ถ้าไม่ดีขึ้นหรือเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

ซีดขาว โลหิตจาง

1. ถ้ามีไข้, มีเลือดออก, ถ่ายอุจจาระดำ, มีจุดแดงหรือพรายย้ำตามตัว, หรือช็อก (เหงื่อออก ตัวเย็น) ควรรีบไปหาหมอ.

2. ถ้าตาเหลือง ตัวเหลือง มีก้อนในท้อง หรือสงสัยเป็น**โรคทาลัสซีเมีย** ควรไปหาหมอ, และ**ห้าม**ให้ยาบำรุงเลือด *เฟอร์รัสซัลเฟต.*
3. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 และ 2 ให้กิน*ยาเม็ดเฟอร์รัส-ซัลเฟต (125)* 1 เม็ด หลังอาหาร วันละ 2-3 ครั้ง.
4. ถ้าเป็นชาวไร่ชาวนา อาจเกิดจากพยาธิปากขอในลำไส้ ควรให้*ยาถ่ายพยาธิมีเบนดาโซล (137)* ด้วย.
5. ถ้าดีขึ้นหลัง 7-10 วัน ให้กินต่อไปอีก 1-2 เดือน. ถ้าไม่ดีขึ้น ควรไปหาหมอ.

ไซนัสอักเสบ (โพรงจมูกอักเสบ)

1. ลดหรือกำจัดอาการคัดจมูก (56) และกำจัดน้ำมูกโดยหาท่าที่น้ำมูกออกได้ดีที่สุด แล้วอยู่ในท่านั้นบ่อย ๆ.
2. ถ้าปวดหัว หรือมีไข้ ให้กิน*ยาแก้ปวด ลดไข้ (108).*
3. ถ้าน้ำมูกเป็นหนอง ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกิน*ยาปฏิชีวนะ (127)* อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าดีขึ้นกินติดต่อกันนาน 3-4 สัปดาห์.

การป้องกัน ออกกำลังกายเป็นประจำ ระวังไม่ให้คัดจมูกหรือเป็นหวัดบ่อย ๆ.

ดีซ่าน (ตาเหลือง ตัวเหลือง)

ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ถ้ามีไข้สูง, ซีด, ปวดท้องมาก, ท้องโตขึ้น ๆ, อาเจียน, กินไม่ได้, บวม, หรือซูบผอมลงมาก ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ควรไปหาหมอภายใน 2-3 วัน. ถ้าหมอวินิจฉัยว่าเป็น*ตับอักเสบจากไวรัส* จะให้ปฏิบัติดังนี้
   2.1 นอนพักผ่อน, **ห้าม**ทำงานหนัก, ควรหยุดเรียนและหยุดงาน ครึ่งเดือน-1 เดือน.
   2.2 ดื่มน้ำให้มาก ๆ. ถ้าเบื่ออาหารให้ดื่มน้ำหวานบ่อย ๆ.
   2.3 ควรใช้ถ้วย, ช้อน, ชาม แยกจากผู้อื่น.
   2.4 ควรถ่ายอุจจาระลงส้วมและล้างมือให้สะอาดหลังถ่าย.

2.5 อาหารมันหรือใช้น้ำมัน ถ้ากินแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ควรงดกิน.

2.6 **ห้าม**ดื่มเหล้า เบียร์ และยาดองเหล้า อย่างน้อย 1 ปี.

โดยทั่วไปอาการมักจะทุเลาเองภายใน 10-14 วัน ถ้าไม่ทุเลาหรือมีอาการทรุดหนัก อาจต้องทำการตรวจพิเศษเพิ่มเติม.

ข. ในทารกแรกเกิด

1. ถ้ามีไข้, ซึม, ไม่ดูดนม, อาเจียน, ท้องอืด, ท้องเสีย, ซีดหรือชัก หรือทารกเริ่มเหลืองภายใน 24 ชั่วโมง, หลังคลอด หรือ 7 วันหลังคลอด ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ทารกดื่มน้ำมาก ๆ และตากแดดอ่อน ๆ ตอนเช้า หรือใช้แสงนีออนส่อง. ถ้าตัวเหลืองไม่ลดลงใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

ตกขาว

1. ถ้าเป็นเมือกใส, ไม่คัน ไม่มีกลิ่นเหม็น, เป็นใกล้

หรือหลังมีประจำเดือน, เป็นหลังใส่ห่วง กินยาคุม ฉีดยาคุม หรือขณะตั้งท้อง, ไม่ต้องทำอะไร. ถ้าเป็นมากให้นั่งแช่ก้นในอ่างน้ำอุ่นวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที.

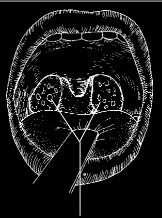
2. ถ้าร่วมกับอาการคันในช่องคลอด ให้นั่งแช่ก้นเหมือนข้อ 1, แล้วเหน็บช่องคลอดด้วย*ยาเหน็บโคลไตร-มาโซล (152)* ก่อนนอน เป็นเวลา 6 วัน. ถ้าไม่ดีขึ้นควรไปหาหมอ.
3. ถ้ามีไข้, ปวดท้องน้อย หรือขัดเบา, ตกขาวมีกลิ่นเหม็น หรือเป็นหนอง หรือมีเลือดปน, หรือเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

ต่อมทอนซิลอักเสบ เป็นไข้เจ็บคอ ต่อมทอนซิลบวมแดง เป็นหนอง

หากสงสัย ควรไปหาหมอ. ถ้าวินิจฉัยว่าเป็นต่อมทอนซิลอักเสบ จะให้การรักษาดังนี้

1. กินยาปฏิชีวนะ เช่น *เพนวี (127)*, หรือ *อะม็อกซี-ซิลลิน (129)* ถ้าไม่แพ้ยาเหล่านี้. กินยาให้ครบ 10

วัน แม้ว่าอาการจะหายก่อนก็ตาม เพื่อป้องกันไข้รูมาติกหรือไตอักเสบแทรกซ้อน. ถ้ากินยา 3 วันแล้วไม่ดีขึ้น, หรือเคยมีประวัติแพ้ยาเหล่านี้ อาจพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะชนิดอื่นแทน.



ทอนซิลบวมแดงเป็นหนอง

2. ถ้าปวด หรือมีไข้ ให้กิน*ยาแก้ปวดลดไข้ (108).*
3. ให้ใช้น้ำเกลือ (ผสมเกลือครึ่งช้อนโต๊ะในน้ำอุ่น ๆ 1 แก้ว) กลั้วคอบ่อย ๆ.

ตามัว

1. ถ้าตามืดมัวลงทันทีทันใด, หรือปวดตารุนแรง, หรือเป็นหลังได้รับบาดเจ็บ, หรือกระจกตาดำมีฝ้าขาว หรือเป็นแผล รีบไปหาหมอทันที.

2. ถ้าตาค่อย ๆ มัวลง ๆ เป็นแรมเดือนแรมปี (ระยะแรกมองหลอดไฟที่จ้า เห็นเป็นรัศมีแผ่ออก) โดยไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ ในผู้สูงอายุน่าจะเป็น**ต้อกระจก** ควรไปหาหมอเมื่อมีโอกาส.
3. ถ้าตามัวแบบมองใกล้ไม่ชัด หรือมองไกลไม่ชัด ให้ทดสอบตาทีละข้างโดยมองผ่านรูเข็มที่เจาะไว้กลางกระดาษ ถ้าเห็นชัดขึ้น แสดงว่า**สายตาสั้น**หรือ**สายตายาว** ให้หาแว่นสายตาใส่ หรือฝึกสายตา.
4. ถ้ามีอาการตามัวโดยไม่เข้าลักษณะในข้อ 1-3 ควรไปหาหมอโดยเร็ว.

ถ่ายเป็นมูกหรือมูกเลือด (เป็นบิด)

ควรไปหาหมอ ซึ่งจะให้การรักษาดังนี้

1. ถ้ามีไข้หรือท้องเดินนำมาก่อน อุจจาระไม่เหม็นมากหรือสงสัยเป็น**บิดชิเกลลา** ให้กิน *อะม็อกซีซิลลิน (129)* (**ห้าม**ใช้ในคนที่แพ้*เพนิซิลลิน*), หรือ *โคไตร-ม็อกซาโซล (131)* (**ห้าม**ใช้ในคนที่แพ้*ซัลฟา*) นาน 5 วัน.

2. ถ้าอุจจาระเหม็นเหมือนหัวกุ้งเน่า หรือสงสัยเป็น**บิดอะมีบา** ให้กิน *เมโทรไนดาโซล (134)* นาน 5 วัน.
3. ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรง, อาเจียนรุนแรง, น้ำหนักลด, หรือถ่ายเป็นมูกเลือดนานเกิน 2 สัปดาห์ อาจต้องทำการตรวจพิเศษเพิ่มเติม.

การป้องกัน เช่นเดียวกับไข้ไทฟอยด์ (47) ข้อ 1.

ท้องเดิน (ท้องร่วง ท้องเสีย)

ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ถ้าปวดท้องรุนแรง, ถ่ายท้องรุนแรง (อุจจาระเป็นน้ำครั้งละมาก ๆ), อาเจียนรุนแรง (จนดื่มน้ำเกลือหรือน้ำข้าวต้มไม่ได้), และเมื่อลุกขึ้นนั่งมีอาการหน้ามืดเป็นลม, หรือมีภาวะขาดน้ำรุนแรง (ปากแห้ง คอแห้ง ตาโบ๋ ปัสสาวะออกน้อย ชีพจรเต้นเร็ว) ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการดังข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้

   2.1 ดื่ม*น้ำเกลือ (139)*, น้ำข้าวต้มใส่เกลือ หรือน้ำอัดลมใส่เกลือ (ใส่เกลือครึ่งช้อนชาในน้ำข้าว

หรือน้ำอัดลม 1 ขวด (น้ำปลากลม หรือ 750 มิลลิลิตร). พยายามดื่มบ่อย ๆ ครั้งละ 1/3-1/2 แก้ว (อย่ามากจนอาเจียน) ให้ได้มากพอกับที่ถ่ายออกไป โดยสังเกตปัสสาวะให้ออกมากและใส.

2.2 ถ้ามีไข้ ให้*ยาลดไข้-พาราเซตามอล (110).*

2.3 ถ้าอุจจาระมีมูกหรือมูกเลือดปน ให้ดูเรื่อง **"ถ่ายเป็นมูกเลือด"**.

2.4 ให้กินอาหารอ่อน (เช่น ข้าวต้ม) งดอาหารรสจัดและย่อยยาก จนกว่าอาการจะหาย.

2.5 ถ้าไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือมีอาการอาเจียน หรือดื่มน้ำเกลือไม่ได้ หรือได้ไม่มากพอกับที่ถ่ายออกไป ควรไปหาหมอ.

2.6 ไม่จำเป็นต้องกินยาแก้ท้องเดินใด ๆ เพราะไม่มีประโยชน์ในการรักษาอาการท้องเดิน.

การป้องกัน เช่นเดียวกับไข้ไทฟอยด์ (47) ข้อ 1.

ข. ในเด็กเล็ก

1. ถ้าดื่มนมแม่อยู่ ให้ดื่มนมแม่ต่อไป (ถ้าดื่มนมผสมอยู่ ให้ชงเจือจางเท่าตัวและดื่มนมต่อไป) และดื่ม *น้ำเกลือชาวบ้าน (139)*, หรือน้ำข้าวต้ม ใส่เกลือเพิ่มเติม. เมื่ออาการดีขึ้น ให้กินอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย (เช่น ข้าวต้ม). ไม่ต้องให้ยาที่ใช้แก้ท้องเดินชนิดใดทั้งสิ้น.
2. ถ้าถ่ายท้องรุนแรง, อาเจียนรุนแรง, ดื่มนมหรือน้ำไม่ได้, ซึม, กระสับกระส่าย, ตาโบ๋, กระหม่อมบุ๋มมาก (ในเด็กเล็ก), หายใจหอบแรง, หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมง ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

การป้องกัน ระวังความสะอาดเกี่ยวกับอาหารและน้ำดื่ม, รวมทั้งขวดนม ควรฆ่าเชื้อโดยการต้มในน้ำเดือด.

ท้องผูก

ก. ในผู้ใหญ่และเด็กโต

1. ดื่มน้ำและกินอาหารพวกผักผลไม้ให้มาก ๆ, งดชา

กาแฟ, ออกกำลังกายให้มากขึ้น, และถ่ายให้เป็นเวลา.

2. ถ้าไม่หาย ให้กิน*ยาถ่าย*หรือ*ยาระบาย (123)*, หรือใช้*สมุนไพร (161)*, หรือ*กดจุด (181, 184)*, หรือใช้*ยาเหน็บ*หรือ*ยาสวน (124, 153)*.
3. ถ้ามีอาการปวดท้องรุนแรง หรืออาเจียนรุนแรง ควรรีบไปหาหมอ.

ข. ในเด็กเล็ก

1. ให้ดื่มน้ำมาก ๆ ดื่มน้ำส้มคั้น *น้ำมะขาม (162)*, หรือเปลี่ยนนมผงที่กิน.
2. ถ้าไม่ได้ผล ใช้*ยาสวน (154)*, หรือใช้*แท่งกลีเซอรีน (124)* เหน็บก้น.

น้ำหนักลด (ผอมลง)

ถ้าไม่ได้ตั้งใจอดอาหารหรือออกกำลังกายให้ผอมลง ควรรีบไปหาหมออาจเป็น

ก. **เบาหวาน** ถ้ากระหายน้ำ, ปัสสาวะบ่อย.

ข. **คอพอกเป็นพิษ** ถ้าเหนื่อยง่าย, ใจสั่น, มือสั่น, คอโต, ขี้ร้อน, เหงื่อออกมาก.

ค. **วัณโรคปอด** ถ้าไอเรื้อรัง, ไอเป็นเลือด, เป็นไข้เรื้อรัง.

ง. **มะเร็งต่าง ๆ** ถ้าผอมลง ๆ หรืออ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ.

จ. **เอดส์** ถ้าฉีดยาเสพย์ติด หรือมีคู่นอนที่สำส่อน, มีไข้เรื้อรัง, ท้องเดินเรื้อรัง, ลิ้นเป็นฝ้าหนา หรืออาการเรื้อรังอื่น ๆ.

บวม

1. ถ้ามีไข้, ตาเหลือง, ตัวเหลือง, ซีด, หอบเหนื่อย, ปัสสาวะแดง, น้ำหนักลด, ท้องบวม, หน้าบวม หรือหนังตาบวมร่วมด้วย, หรือพบในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัวร่วมด้วย, หรือมีโรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน, ความดันเลือดสูง, โรคหัวใจ, โรคไต) ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้ามีประวัติกินยาชุด ยาลูกกลอนหรืออื่น ๆ ควรไป

หาหมอ.

3. ถ้าบวมเฉพาะที่เท้า 2 ข้าง โดยไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ (ถ้าบวมมาก จะกดบุ๋ม) อย่านั่งห้อยเท้า, อย่ายืนหรือเดินนานๆ, เวลานั่งหรือนอน ให้วางเท้าสูงขึ้น กระดกเท้าขึ้นๆ ลงๆ บ่อยๆ งอเข่าเข้าๆ ออกๆ บ่อยๆ, งดอาหารเค็ม, อาจกินยาขับปัสสาวะ (เช่น *ไฮโดรคลอโรไทอะไซด์*) 1 เม็ด วันละครั้ง หลังอาหารเช้า. ถ้าไม่หายใน 7 วัน ควรไปหาหมอ.

บวมและเจ็บ

ส่วนที่บวมจะแดง ร้อน และเจ็บ.

1. ถ้าเป็นมาก รีบไปหาหมอ.
2. ถ้าเป็นน้อย อาจมีสาเหตุ เช่น
   ก. ข้อเคล็ด ข้อแพลง (9).
   ข. ข้ออักเสบ เกาต์ (44, 79).
   ค. ฝี (89).

เบาหวาน

มีอาการหิวน้ำ หิวข้าวบ่อย ปัสสาวะบ่อย. ถ้าเป็นน้อยไม่มีอาการ ต้องตรวจน้ำตาลในเลือดจึงรู้แน่. ผู้ที่มีกรรมพันธุ์เป็นเบาหวาน ควรตรวจเช็กน้ำตาลในเลือดเป็นระยะ ๆ.

โรคนี้เป็นตลอดชีวิต หากไม่รักษาจริงจังมักมีโรคแทรก เช่น โรคหัวใจ, อัมพาต, ไตพิการ, ตามัว ตาบอด, ชามือ ชาเท้า, แผลหายยาก, เท้าและขาเน่า (อาจต้องตัดขาทิ้ง), เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย.

ถ้าเป็นเบาหวาน ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. กินยาหรือฉีดยาสม่ำเสมอตามหมอสั่ง, อย่าหยุดยา ลดยา หรือเพิ่มยาด้วยตนเอง ยกเว้นตามหมอสั่ง หรือเมื่อมีอาการดังนี้
   - ถ้าคลื่นไส้ อาเจียน หรือกินอะไรไม่ได้เลย ให้หยุดยาไว้ก่อน.
   - ถ้าหิวบ่อย อ้วนขึ้น หรือใจหวิวใจสั่น หน้ามืดตาลาย เหงื่อแตก เป็นลม ให้ลดยาลง.
   - ถ้าปัสสาวะบ่อยขึ้น อ่อนเพลีย ผอมลง ให้เพิ่ม

ยาขึ้น.

หลังหยุดยา ลดยา หรือเพิ่มยาแล้ว ควรไปหาหมอ.

2. ตรวจเลือดหรือปัสสาวะเป็นประจำ, โรคนี้จะสังเกตจากอาการเพียงอย่างเดียวไม่ได้ ต้องดูระดับน้ำตาลในเลือดเป็นหลัก.
3. ลดน้ำหนักถ้าอ้วน. ถ้าใช้ยาเบาหวานแล้วอ้วนขึ้นมักแสดงว่าใช้ยามากเกินไป ทำให้หิวและกินมากขึ้น.
4. ลดอาหารพวกไขมัน, แป้ง, น้ำตาล, ของหวาน, ผลไม้หวาน.
5. กินอาหารพวกโปรตีน (เนื้อแดง, นม, ไข่, ถั่วต่าง ๆ) ตามปกติ ยกเว้นถ้าไตพิการ.
6. กินผักและผลไม้ที่ไม่หวานให้มากๆ.
7. ออกกำลังกายเป็นประจำ.
8. เลิกบุหรี่โดยเด็ดขาด.
9. หมั่นดูแลรักษาเท้า ระวังอย่าให้เกิดแผลหรืออักเสบ เช่น
   9.1 ล้างให้สะอาด, เช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะซอกเท้า อย่าถูแรง.

9.2 ควรตัดเล็บเท้าออกในแนวตรง, อย่าตัดโค้งหรือตัดถูกเนื้อ.

9.3 อย่าเดินเท้าเปล่านอกบ้าน, บนที่สกปรก, หรือในครัว.

9.4 อย่าสวมรองเท้าคับไป หรือใส่ถุงเท้ารัดแน่นเกินไป.

9.5 อย่าแกะหรือตัดหูดหรือตาปลาที่เท้าเอง ควรให้หมอรักษา.

9.6 ถ้าเป็นตุ่มพอง บาดแผล หรือการอักเสบที่เท้ารีบไปหาหมอ.

10. ถ้ากินยาหรือฉีดยาเบาหวานแล้วมีอาการใจหวิว, ใจสั่น, หน้ามืด, ตาลาย, เหงื่อแตก หรือรู้สึกจะเป็นลม ให้รีบดื่มน้ำหวาน น้ำตาลหรือของหวาน. ถ้าหมดสติ หรือชัก ควรส่งไปรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อฉีดกลูโคสเข้าหลอดเลือด.

เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

1. ถ้าร่วมกับอาการอื่นที่รุนแรง ควรไปหาหมอ.

2. ถ้าร่วมกับอาการ**ไข้หวัด** ให้รักษาแบบหวัด (50).
3. ถ้าร่วมกับอาการ**ท้องเดิน** ให้รักษาแบบท้องเดิน (69).
4. ถ้าร่วมกับอาการ**วิตกกังวลหรือนอนไม่หลับ** ให้รักษาแบบกังวลหรือเครียด (39).
5. ถ้าขาดอาหารหลายวัน ให้กิน*วิตามินรวม (126)* หรือ *วิตามินบีรวม (126)*, หรือใช้*สมุนไพร (160).*

ถ้ารักษาเองแล้วไม่ดีขึ้นใน 5-10 วัน ควรไปหาหมอ.

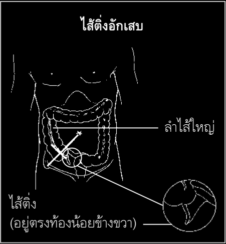
ปวดข้อ ปวดเข่า

1. ถ้าไม่มีไข้ และข้อไม่บวมมาก ให้ข้ออยู่นิ่ง ๆ (พักข้อ ไม่ใช้ข้อ) และใช้น้ำร้อนประคบ, ใช้*สมุนไพร (159)* น้ำมันระกำ หรือขี้ผึ้งแก้ปวดเมื่อย ทาถูนวด. ถ้าปวดมาก ให้กิน*พาราเซตามอล (110)* บรรเทา. ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชุดหรือยาลูกกลอน ซึ่งอาจมียาสตีรอยด์เป็นอันตรายได้ (แม้ว่าอาจบรรเทาปวดได้ดี).
2. ถ้าปวดเข่าในผู้สูงอายุหรือคนอ้วน อย่านั่งพับเพียบ

นั่งยอง ๆ นั่งคุกเข่า หรือนั่งกับพื้น, หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันได หรือเดินนาน ๆ. ถ้าอ้วนต้องลดน้ำหนัก. ควรบริหารข้อเข่าทุกวัน (207).

3. ถ้าเป็น**เกาต์** รักษาแบบเกาต์ (44).
4. ถ้ามีอาการปวดข้อนานเกิน 2 สัปดาห์, หรือเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง, หรือข้อบวมแดงร้อนมาก, หรือปวดข้อรุนแรง, หรือมีไข้ร่วมด้วย ควรไปหาหมอ.

ปวดท้อง



1. ถ้าปวดท้องรุนแรง, อาเจียนรุนแรง, หรือปวดติดต่อกันนานเกิน 6 ชั่วโมง, หรือหน้าท้องเกร็งแข็ง หรือกดถูกเจ็บ, หรือหน้ามืดเป็นลม ใจสั่น, หรือมีไข้สูงหนาว

สั่น, หรือซีดเหลือง, หรือสงสัย**ไส้ติ่งอักเสบ** (ปวดและกดเจ็บตรงบริเวณท้องน้อยข้างขวา) ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้

2.1 **ถ้าแน่นท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, มีลมในท้อง** ให้กิน*ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ (120)*, หรือใช้*สมุนไพร (162)*. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 2 วัน ควรไปหาหมอ.

2.2 ถ้าปวดท้องส่วนบนตรงใต้ลิ้นปี่หรือใต้ชายโครงซ้ายเวลาหิวจัด หรืออิ่มจัด หรือตอนดึก ๆ หรือ**เรอเปรี้ยว** สงสัยเป็น**โรคกระเพาะ (กระเพาะอักเสบหรือเป็นแผล)** หรือ**มีกรดมาก** ให้กิน*ยาลดกรด (118, 119)*.

ถ้าดีขึ้น ควรกินติดต่อกันนาน 2-3 เดือน. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 2 สัปดาห์ หรือมีอาการอาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือถ่ายอุจจาระดำ ควรไปหาหมอ.

2.3 ควร**งด**อาหารเผ็ด, ชา, กาแฟ, บุหรี่, น้ำอัดลม, เครื่องดื่มชูกำลัง, เหล้า, ยาแอสไพริน, ยาแก้

ปวดข้อ, ยาซองแก้ปวด ยาชุด ฯลฯ.

2.4 ถ้า**ปวดประจำเดือน** ให้กิน*ยาแก้ปวด (108)* และใช้น้ำร้อนประคบ.

ถ้า**ปวดประจำเดือนรุนแรง** หรือปวดบิดเกร็งในท้อง, ให้กิน*ยาแก้ปวดเกร็งในท้อง (122)* 1-2 เม็ด ซ้ำทุก 4-6 ชั่วโมง, และใช้น้ำร้อนประคบ. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมง หรือกำเริบอีก ควรไปหาหมอ.

ถ้ามีอาการ**ปวดประจำเดือนครั้งแรก** เมื่อมีอายุมากกว่า 25 ปี, หรือปวดถี่และแรงขึ้นทุกที, หรือมีประจำเดือนออกมากผิดปกติ, ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ.

ปวดฟัน

1. กิน*ยาแก้ปวด (108)*, หรืออมเกลือเม็ด, หรือใช้ยาแก้ปวดฟันขององค์การเภสัชกรรม, หรือใช้*สมุนไพร (164)* หรือ*กดจุด (177, 179).*
2. ควรไปพบหมอฟันเมื่อมีโอกาส.

ปวดศีรษะ (ปวดหัว)

1. ถ้าปวดหัวรุนแรงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน, อาเจียนมาก, ตาพร่ามัวเห็นภาพซ้อน, ปวดร้าวมาที่แขน, มือเท้าชาหรืออ่อนแรง, เดินเซ, หรือก้มคอไม่ลง, หรือปวดถี่และแรงขึ้นทุกวัน, หรือปวดติดต่อกันตลอดเวลาเกิน 2 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
   2.1 ใช้ยาหม่องทานวด หรือ*กดจุด (176, 177)*. ถ้าไม่หายให้กิน*ยาแก้ปวด (108)*. ถ้าไม่หายใน 1 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.
   2.2 ถ้าปวดเพราะเครียด ให้รักษาแบบ**กังวล–เครียด** (39).
   2.3 ถ้าปวดหัวจาก**ลมตะกัง (ไมเกรน)** ซึ่งเป็นโรคที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง แต่จะเป็นๆ หายๆ ในช่วงอายุ 15-55 ปี. มักเริ่มด้วยอาการตาพร่าเวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้, แล้วเริ่มปวดตุบๆ ตรงขมับข้างเดียวหรือ 2 ข้าง, ปวดรุนแรงขึ้นๆ และนานเป็นชั่วโมงๆ หรือ 1-2 วัน โดยมีประวัติ

เป็น ๆ หาย ๆ เป็นประจำเวลามีสิ่งกระตุ้น. มักเริ่มปวดครั้งแรกเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว. การรักษาให้ปฏิบัติดังนี้

- ให้กิน*ยาแก้ปวด (108)* ทันทีเมื่อเริ่มมีอาการปวด (หากปล่อยให้เป็นนานเกินครึ่งชั่วโมงยาแก้ปวดอาจใช้ไม่ได้ผล). ถ้าเป็นไปได้หลังกินยาแล้วควรนอนหลับสักตื่น (ถ้าหลับได้จะหายปวด) หรือนั่งพักในห้องสลัว ๆ เงียบ ๆ และอากาศปลอดโปร่ง หายใจเข้าออกแรง ๆ ผ่อนคลายอารมณ์สักครู่.
- ควรหาสาเหตุที่กระตุ้นให้ปวด (เช่น ถูกแสงแดดหรือแสงจ้า ๆ, ใช้สายตาเพ่งมาก, ได้ยินเสียงดัง, ได้กลิ่นฉุน ๆ, เหนื่อยเกินไป, นอนไม่พอ, หิวจัด, อากาศร้อนไปหนาวไป, ใกล้มีประจำเดือน, อารมณ์ขุ่นมัว, กินยาคุมกำเนิด, เหล้า, เบียร์, ไวน์, ช็อกโกแลต, ถั่วต่าง ๆ, ยานอนหลับ) แล้วหลีกเลี่ยงเสีย จะได้ไม่ปวดบ่อย.

- ถ้าเป็นบ่อย ๆ หรือปวดหัวข้างเดียวที่เพิ่งเป็นในคนอายุมากกว่า 40 ปี ควรไปหาหมอ.
- ในกรณีที่เป็นไมเกรนบ่อย ๆ หมออาจใช้ยาช่วยป้องกัน เช่น กิน*ยาอะมิทริปไทลีน* ขนาด 10 มก. ก่อนนอนทุกคืน.

ปวดหลัง ปวดเอว

1. ถ้ามีไข้สูง หนาวสั่น, ปัสสาวะขุ่นหรือแดง, หรือปวดร้าวลงขา, หรือขาชา ขาอ่อนแรง, หรือปวดหลังรุนแรง ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้าปวดเวลายกของ, หลังออกกำลัง, หลังก้ม ๆ เงยๆ, หลังนั่งหรือยืนนาน ๆ, หรือหลังตื่นนอน โดยไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ ให้นอนหงายลงบนพื้นราบ งอเข่าทั้งสองให้ชิดหน้าอก, ใช้มือ แขนโอบเข่าไว้ แล้วโยกตัวขึ้น ๆ ลง ๆ จนอาการดีขึ้น. หลังจากนั้นให้นอนหงาย และหาหมอนหนุนขาทั้ง 2 ข้างจนเข่าตั้งขึ้น. ถ้าไม่ดีขึ้น ให้ใช้น้ำร้อนประคบ. ถ้ายังปวดอยู่ ให้กิน*ยาแก้ปวด (108).*

- ควรบริหารกล้ามเนื้อหลังและท้องเป็นประจำ (201), ระวังอิริยาบถต่าง ๆ ให้หลังตรงเสมอ หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ๆ, โดยเฉพาะการก้มลงยกของ การดึง หรือการผลักของหนัก ๆ ให้เคลื่อนที่, อย่าใส่รองเท้าส้นสูง, และอย่านอนที่นอนนุ่ม.
- ถ้าเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรัง ควรไปหาหมอ.
- ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชุดหรือยาลูกกลอน ซึ่งอาจมียาสตีรอยด์เป็นอันตรายได้.

ปากนกกระจอก (มุมปากเปื่อย)

1. ระวังความสะอาดบริเวณมุมปาก อย่าให้เปียกแฉะด้วยน้ำลาย, อาจใช้ขี้ผึ้งหรือวาสลินทา.
2. กิน *วิตามินบี 2* หรือ *บีรวม (126)* 1-2 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง.
3. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 1-2 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

ปากเปื่อย, เป็นซาง, ร้อนใน, แผลแอฟทัส (แผลตื้นเจ็บ)

1. ดื่มน้ำบ่อย ๆ, บ้วนปากบ่อย ๆ ด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือ (เค็มปะแล่ม ๆ), **ห้าม** ใช้น้ำยาบ้วนปากที่กัดหรือระคายปาก.
2. กิน *วิตามินบีรวม (126)* 1 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง.
3. ทา *กลีเซอรีนโบแรกซ์ (147)* หรือ*ยาน้ำเจนเชียนไวโอเลต (146)* วันละ 3-4 ครั้ง, หรือป้าย*ขี้ผึ้งเคนาลอก*ก่อนนอน, หรือใช้ *สมุนไพร (166).*
4. ถ้าปวดกิน*ยาแก้ปวด* (108-109).
5. ถ้ามีแผลในปากที่ด้าน (ไม่เจ็บ) แข็ง ลุกลามเร็ว หรือนานเกิน 3 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

เป็นลม

1. ถ้าเป็น**ลมหมดสติ** และหยุดหายใจ *(28)*, หรือชัก *(11)*, หรือเป็นลมอัมพาต (ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายอ่อนแรงทันที), หรือเป็นลมแน่นอกหรือจุกอก จนหายใจไม่ออก, หรือมีอาการรุนแรงอื่น ต้อง

ไปหาหมอโดยเร็ว.

2. ถ้าเป็น**ลมหน้ามืด** อาจหมดสติจนไม่รู้สึกตัวได้ โดยก่อนเป็นลมหน้ามืด อาจ**ใจหวิวใจสั่น** หรือเวียนศีรษะแล้วหมดแรงฟุบตัวลงกับพื้น (มักจะไม่ล้มฟาด).
   - ให้นอนหงายลงกับพื้น (ศีรษะไม่หนุนหมอน) แขนขาเหยียด ใช้หมอนหรือสิ่งอื่นรองขาและเท้าให้สูงกว่าลำตัว.
   - คลายเสื้อผ้าให้หลวมออก เอาฟันปลอมและของในปากออก.
   - พัดโบกลมให้ถูกหน้าและลำตัว ห้ามคนมุงดู.
   - ให้ดมยาหม่องหรือยาดมอื่น ๆ หรือ*กดจุด (178).*
   - ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นเช็ดหน้า และบีบนวดแขนขา.

   ถ้าไม่ดีขึ้นใน 30 นาที ให้ไปหาหมอ.

การป้องกัน

- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เช่น กินอาหารและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ.

- หลีกเลี่ยงชนวนที่ทำให้เป็นลมหน้ามืด เช่น ที่แออัดอบอ้าว.

3. ถ้าเป็นลม**แน่นท้อง** เรอลมบ่อย ๆ ผายลมบ่อย ๆ.
   - ดื่มน้ำร้อน ๆ หรือน้ำขิง/ข่า/กระชาย (อย่างใดอย่างหนึ่ง).
   - กิน*ยาลดกรด (118), ยาขับลม (120).*

การป้องกัน

- อย่ากินอาหารจนอิ่มมาก และหลีกเลี่ยงอาหารที่เกิดลมง่าย เช่น นม ถั่ว อาหารที่ย่อยยาก อาหารค้างหรือเริ่มบูด เป็นต้น.
- พูดหรือร้องเพลงให้น้อยลง.
- จิบน้ำบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้กลืนลมโดยไม่รู้ตัว.
- ผ่อนคลายความเครียดลง ดูเรื่องกังวล-เครียด (39).

ผื่นคัน คันตามตัว

1. ไม่ควรเกา เพราะยิ่งเกายิ่งคันและเห่อ.
2. ใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นประคบ, แล้วทาด้วย*ยาแก้ผด*

ผื่นคัน (145) หรือใช้*สมุนไพร (165).*

3. ถ้าคันมาก ให้กิน *คลอร์เฟนิรามีน (111).*
4. ควรหาสาเหตุว่าไปกินอะไรหรือถูกอะไรเข้าจึงเกิดผื่นคัน และหลีกเลี่ยงเสีย.
5. ถ้าเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

แผลพุพอง แผลอักเสบ ชันนะตุ

ควรไปหาหมอเพื่อพิจารณาให้กิน*ยาปฏิชีวนะ (127)* เช่น *คล็อกซาซิลลิน* หรือ*อีริโทรไมซิน* นาน 10 วัน.

ในกรณีที่มีน้ำเหลือง หรือคราบ**หนอง** ให้ใช้น้ำสุก น้ำเกลือ หรือน้ำด่างทับทิมชะล้าง วันละ 2-3 ครั้ง.

ฝี

1. ขณะเริ่มขึ้นเป็นตุ่มแดง ๆ ให้ใช้น้ำร้อนประคบ วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที.
2. ถ้าฝีสุก (นุ่ม) แล้วแตก ให้ใช้น้ำสุก น้ำเกลือ หรือน้ำด่างทับทิม ชะล้างหนอง วันละ 2-3 ครั้ง จนกว่าจะหาย.

ถ้าฝีสุก ไม่แตก เป็นหนองและปวดมาก ควรไปหาหมอ อาจต้องสะกิดหรือผ่าระบายเอาหนองออก.

3. ถ้ามีไข้ ปวดมาก ขึ้นเป็นฝีหลายหัว หรือขึ้นตรงบริเวณกลางๆ ใบหน้า ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องให้กิน*ยาปฏิชีวนะ (127)* เช่น *คล็อกซาซิลลิน* หรือ *อีริโทรไมซิน* นาน 5-7 วัน.
4. ถ้าเป็นฝีบ่อยๆ ควรไปหาหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุ.

พยาธิตัวตืด

อุจจาระมีพยาธิเส้นแบนๆ คล้ายบะหมี่.

กิน*ยาถ่ายพยาธิ มีเบนดาโซล (137)* หรือกิน*ปวกหาด* 3 กรัม ผสมน้ำเย็น (ห้ามผสมน้ำอุ่น), หรือใช้ *เมล็ดฟักทอง (166).*

หลังจากนั้นอีก 2 ชั่วโมง ให้กิน*ดีเกลือ* 15-30 กรัม ผสมน้ำอุ่น.

พยาธิปากขอ

อุจจาระมีพยาธิตัวเล็กๆ ยุกยิกๆ.

กิน*ยาถ่ายพยาธิ มีเบนดาโซล (137)*, หรือ*มะเกลือสด (167).*

ถ้าซีด ให้กิน*ยาบำรุงเลือด (125).*

พยาธิเส้นด้าย

คันก้นตอนกลางคืน อาจมองเห็นพยาธิตัวเล็ก ๆ คล้ายเส้นด้ายหรือเข็มหมุดที่ปากทวารหนัก.

กิน*ยาถ่ายพยาธิ มีเบนดาโซล (137).* ต้องกินทั้งครอบครัวจึงจะหายขาด.

พยาธิไส้เดือน

ถ่ายหรืออาเจียนเป็นตัวพยาธิคล้ายไส้เดือน หรือกินจุแต่พุงโรก้นปอด.

กิน*ยาถ่ายพยาธิ มีเบนดาโซล (137).*

แพ้ท้อง ตั้งครรภ์

ควรไปฝากครรภ์ยังสถานพยาบาลใกล้บ้าน และปฏิบัติตัวดังนี้

1. พักผ่อนมาก ๆ อย่าทำงานหนักที่ไม่เคยทำเป็นประจำ, กินอาหารพวกเนื้อ นม ไข่ ให้มาก ๆ, อย่ากินยาโดยไม่จำเป็น (รวมทั้งยาดอง), อย่าดื่มเหล้า และหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่ เพราะอาจเป็นโทษแก่เด็ก.
2. ถ้าคลื่นไส้อาเจียนบ่อย
   2.1 ดื่มนมหรือเครื่องดื่มร้อน ๆ หลังตื่นนอนตอนเช้า.
   2.2 กินอาหารทีละน้อย ๆ บ่อย ๆ.
   2.3 อมลูกอมหวานหรือเปรี้ยวบ่อย ๆ.
   2.4 ถ้าอาเจียนมาก กิน*วิตามินบีหก* 1 เม็ด หลังอาหารทุกมื้อ.
   2.5 ดื่ม*น้ำขิง (164).*
3. อย่าเข้าใกล้คนที่เป็นหัดเยอรมัน (เหือด). ถ้ามีผื่นแดงขึ้นตามตัว หรือสงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน ควรไปหาหมอ.
4. ควรไปหาหมอตามนัด. ถ้าแพ้ท้องมาก ควรไปหาหมอก่อนนัด.
5. เมื่อตั้งท้องได้ 3-4 เดือน ให้กิน *เฟอร์รัสซัลเฟต*

(125) วันละ 1-2 เม็ด บำรุงเลือด.

ถ้าซีด กิน *เฟอร์รัสซัลเฟต (125)* 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง.

6. ถ้าไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักมาก่อน หมออาจพิจารณาฉีดวัคซีนชนิดนี้.

แพ้ยา

1. หยุดใช้ยานั้น. ถ้าจำเป็นต้องใช้ยานั้น ควรปรึกษาหมอ.
2. กิน*คลอร์เฟนิรามีน (111)* และทา*ยาแก้ผดผื่นคัน (145)* ถ้ามีอาการคัน.
3. ถ้าเป็นมาก ควรไปหาหมอ.

เมารถ เมาเรือ

ป้องกันโดยกินอาหารแต่น้อย ๆ (พอประทังหิว), และกิน *ไดเมนไฮดริเนต (114)* 1-2 เม็ด ก่อนขึ้นรถลงเรือครึ่งชั่วโมง.

ถ้ามีอาการเมารถเมาเรือ ให้กิน *ไดเมนไฮดริเนต (114)* หรือ*ยาหอม*, หรือใช้*สมุนไพร (170)* หรือ*กดจุด (179)*.

ริดสีดวงตา

หากสงสัยควรไปหาหมอวินิจฉัยให้แน่นอน ซึ่งจะให้การรักษาดังนี้

1. กิน *เตตราไซคลีน (133)* 1-2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง, และป้ายตาด้วย*ยาป้ายตาเตตราไซคลีน (144)* วันละ 4 ครั้ง นาน 1 สัปดาห์.
2. ถ้าดีขึ้นให้ป้ายยาต่อไปทุกวันจนครบ 6 สัปดาห์.

ริดสีดวงทวาร

1. ระวังอย่าให้ท้องผูก, ดื่มน้ำและกินผักผลไม้มาก ๆ, ออกกำลังกายเป็นประจำ.
2. ถ้ายังท้องผูก ให้กิน*ยาระบาย (123).*
3. ถ้าปวดมาก ให้นั่งแช่น้ำร้อน, กิน*ยาแก้ปวด (108)* และใช้*ยาเหน็บริดสีดวงทวาร (153)* วันละ 2-3 ครั้ง หลังถ่ายอุจจาระจนอาการบรรเทา, หรือใช้*สมุนไพร (170).*
4. ถ้าเลือดออกมาก, หรือซีดขาว (โลหิตจาง), หรือเป็นเรื้อรัง, หรือพบในคนอายุมากกว่า 40 ปี ควร

ไปหาหมอ.

ลมพิษ

1. ทาด้วย*ยาแก้ผดผื่นคัน (145)*, หรือใช้ *ใบพลู (168).*
2. กิน*ยาแก้แพ้คลอร์เฟนิรามีน (111).*
3. หาสาเหตุที่แพ้ (เช่น ยา, อาหารทะเล, เหล้า, เบียร์, แมลง, ละอองต่าง ๆ ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงเสีย.
4. ถ้าเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

ลิ้นเป็นฝ้าขาว

ป้ายด้วย*ยาน้ำเจนเชียนไวโอเลต (146)* วันละ 2-3 ครั้ง.

ถ้าไม่ดีขึ้นใน 5 วัน หรือเป็นเรื้อรัง ควรไปหาหมอ.

วัณโรคปอด

มีอาการไข้, ไอเรื้อรัง, เบื่ออาหาร, น้ำหนักลด, บางครั้งไอเป็นเลือด หากสงสัยควรไปหาหมอ.

โรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีด*วัคซีนบีซีจี*

ตั้งแต่แรกเกิด.

ถ้าเป็นวัณโรคปอด ควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้ยารักษาวัณโรคตามหมอสั่ง. ยาบางอย่างต้องกินนาน 6-9 เดือน, อย่าหยุดยาเองแม้ว่าจะรู้สึกสบายดีแล้วก็ตาม มิฉะนั้นโรคจะกำเริบและเชื้อจะดื้อยารักษายาก.
2. ไปหาหมอตามนัด, อาจต้องตรวจเสมหะหรือเอกซ-เรย์ปอดเป็นระยะ.
3. ก่อนการรักษา หรือกินยาได้ไม่ถึง 2 สัปดาห์ ควรนอนแยกต่างหาก,

   อย่านอนรวมหรืออยู่ใกล้ชิดกับคนอื่น.

   อย่าไอ, จาม, หรือหายใจรดหน้าคนอื่น.

   อย่ากอดจูบหรือหายใจรดหน้าลูก, **อย่า**ให้ลูกดูดนมถ้าแม่เป็นวัณโรค.
4. เวลาไอหรือจาม ให้ใช้ผ้าหรือกระดาษปิดปาก, ควรบ้วนเสมหะในกระโถนที่มียาทำลายเชื้อ แล้วนำไปทิ้งในส้วมหรือขุดหลุมฝังเสีย.
5. บำรุงร่างกายด้วยอาหารพวกโปรตีน (เนื้อ, นม, ไข่)

มาก ๆ.

6. งดเหล้าและบุหรี่.

วิงเวียน เห็นบ้านหมุน

1. ถ้าคลื่นไส้อาเจียนมาก จนกินอะไรไม่ได้แม้แต่ยา, หรือมีอาการเดินเซ หรือเป็นอัมพาตร่วมด้วย, หรือมีอาการรุนแรงอื่น (เช่น ถ่ายอุจจาระดำ, เจ็บหน้าอกรุนแรง, ปวดท้องรุนแรง, ชีพจรเต้นเร็ว เป็นต้น) ควรรีบไปหาหมอ.
2. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1 ให้ปฏิบัติดังนี้
   - นอนหรือนั่งอยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย (ไม่มีอาการวิงเวียน).
   - อย่าเคลื่อนไหวศีรษะหรือเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ.
   - กิน*ยาไดเมนไฮดริเนต (114)* 1 เม็ด แล้วนอนพักสัก 1-2 ชั่วโมง.

     ถ้ายังไม่ดีขึ้น กินซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง.
   - อาจให้กินยาหอม กินซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง.

   ถ้าไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน หรือเป็น ๆ หาย ๆ บ่อย ๆ ควร

ไปหาหมอ.

เสียงแหบ

1. ถ้าหายใจหอบ, หรือมีก้อนบวมที่คอ ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
2. ถ้ามีอาการหวัด, เจ็บคอ, หรือไอร่วมด้วย ให้รักษาตามอาการที่พบ (**หวัด** ดูหน้า 50, 56, **เจ็บคอ** ดูหน้า 59, **ไอ** ดูหน้า 104).
3. ถ้าไม่มีอาการผิดปกติ ให้งดเหล้า บุหรี่, และพักการใช้เสียง (สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุได้). ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ, หรือสูดดมไอน้ำ. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 2 สัปดาห์ ควรไปหาหมอ.

หัด

อาการคล้ายไข้หวัด ไอแห้ง ๆ ตาแดงและ เจ็บคออยู่ 3-5 วัน แล้วเกิดผื่นที่หน้าและคอ ก่อนจะลามไปทั่วตัวภายใน 1-2 วัน จนตัวแดงไปหมด พอผื่นหาย ผิวจะดำอยู่พักหนึ่ง.

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ (45).
2. ไม่ต้องงดของแสลง. ถ้าเบื่ออาหาร ควรดื่มน้ำหวาน และดื่มมากๆ. ควรกินไข่และเนื้อสัตว์ต่างๆ บำรุง. มักมีไข้สูงตลอดเวลาอยู่นาน 1 สัปดาห์ แล้วจะค่อยๆ ฟื้นตัวได้เอง.
3. ถ้าตาอักเสบ ให้ป้ายตาด้วย*ยาป้ายตาเตตราไซคลีน (144)* วันละ 3-4 ครั้ง.
4. ถ้าไอมีเสลดเหลืองหรือเขียว ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกินยาปฏิชีวนะ เช่น *เพนวี (127)* หรือ *อะม็อกซีซิลลิน (129)* นาน 5-7 วัน.
5. ถ้าหายใจหอบ, ท้องเดินมาก, ซึม, ไม่ค่อยรู้ตัว, ชัก, หรือหูมีน้ำหนวกไหล, หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

การป้องกัน ฉีดวัคซีนเมื่ออายุ 9-15 เดือน.

หัดเยอรมัน (เหือด)

อาการคล้ายหัด แต่เบากว่า และต่อมน้ำเหลืองโตเจ็บที่หลังหูและหลังคอ ผื่นจางกว่าและหายเร็วกว่าหัด.

1. ปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับอาการไข้ (45).
2. **ห้าม**อยู่ใกล้หญิงตั้งครรภ์อาจแพร่เชื้อ ทำให้เด็กในท้องพิการได้.
3. หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ใกล้คนเป็นหัดเยอรมันหรือสงสัยเป็นโรคนี้ ควรปรึกษาหมอ.

การป้องกัน ผู้หญิงควรฉีดวัคซีนป้องกันก่อนแต่งงาน หรือก่อนมีบุตร.

หิด เหา โลน

1. ใช้*ยาเบนซิลเบนโซเอต (149)*, หรือใช้ *สมุนไพร (171).*
2. สำหรับ**หิด** ถ้าเป็นหนองเฟะ ให้แช่น้ำด่างทับทิมก่อนทายา.
3. สำหรับ**โลน** ควรโกนขนบริเวณที่เป็นให้หมด.
4. ต้องตรวจและรักษาผู้ใกล้ชิดทุกคนด้วย ไม่อย่างนั้นจะกลับเป็นใหม่.

หืด หรือหายใจมีเสียงฮืด ๆ หรือวี้ด ๆ หรือหายใจออกช้าและลำบากกว่าหายใจเข้า

1. รีบพ่น*ยาแก้หืด (117)* ทันทีที่ไอหรือทำท่าจะจับหืด.
2. กิน*ยาแก้หืด (117)*, หรือใช้*สมุนไพร (171)*.
3. ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ ยกเว้นถ้าเท้าบวม ให้จำกัดน้ำ.
4. รักษาร่างกายให้อบอุ่น และพยายามอย่าให้เป็นหวัด.
5. หายใจเข้าออกลึก ๆ เป็นประจำ, ฝึกสมาธิ, อย่าหงุดหงิดโมโหง่าย.
6. ออกกำลังกายเป็นประจำ (แต่อย่าหักโหม, ถ้าเหนื่อยให้ลดลง).
7. หาสาเหตุที่ทำให้หอบ และหลีกเลี่ยงเสีย.
8. งดสูบบุหรี่.
9. อย่ากิน*ยาแก้หวัดแก้แพ้ (111)*, นอกจากจะมีอาการจามหรือน้ำมูกน้ำตาไหลมาก ๆ,
   อย่ากิน*ยาแก้ไอ*ที่ไปหยุดการไอ, ให้กิน*ยาขับเสมหะ (116)* ถ้าเสมหะข้นเหนียว.
   อย่ากินยาชุดหรือยาลูกกลอน ซึ่งอาจมียาสตีรอยด์เป็นอันตรายได้ (แม้ว่าอาจบรรเทาอาการได้ดี).

10. ถ้าใช้ยาแก้หืดแล้วไม่ดีขึ้น หรือหอบมาก ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

หูอักเสบ หูน้ำหนวก

ควรไปหาหมอ ซึ่งจะให้กิน*ยาปฏิชีวนะ (127)* นาน 10 วัน และอาจให้กิน*ยาแก้ปวด ลดไข้ (108)*.

ถ้ามีน้ำหนวกไหล ให้ใช้ไม้พันสำลีเช็ดให้แห้ง แล้วใช้*ยาหยอดหู (144)*ร่วมด้วย ไม่ควรเล่นน้ำหรือให้น้ำเข้าหู.

เหน็บชา

1. ถ้าร่วมกับอัมพาต (แขนหรือขาอ่อนแรง) แอ่นคอเอี้ยวคอไม่ได้ และ/หรือแอ่นตัว เอี้ยวตัวไม่ได้ และ/หรือผิวหนังบริเวณนั้นเปลี่ยนสีไป ควรไปหาหมอ.
2. ถ้าเกิดหลังนั่งทับ นอนทับ หรือถูกกดทับ หรือวางทับไว้บนข้างแขนขอบเตียง หรือสิ่งอื่น ให้บีบนวดและคลายส่วนที่กดทับไว้ แล้วอาการจะดีขึ้น.

ถ้ากดทับไว้นาน อาการจะดีขึ้นช้า.

3. ถ้าเกิดที่มือหลังใช้มือจับอะไรอยู่นานๆ ให้คลายมือออก แล้วกำเข้ากำออกสักพัก หมั่นบริหารมือบ่อยๆ โดยกำเข้ากำออกในน้ำอุ่น. ถ้าเกิดที่เท้าก็ให้ทำเช่นเดียวกัน.
4. ถ้าไม่มีอาการในข้อ 1-3 ให้กิน *วิตามินบี 1* หรือ *วิตามินบีรวม (126)* 1-2 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง, หรือกินข้าวกล้องหรือรำละเอียดเป็นอาหาร. ถ้าไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ควรไปหาหมอ.

เหงือกอักเสบ

1. แปรงฟันด้วยเกลือวันละ 2-3 ครั้ง และบ้วนปากด้วยน้ำเกลือบ่อยๆ รวมทั้งนวดเหงือกด้วยนิ้วมือด้วยควรอมเกลือเม็ด, หรือใช้*สมุนไพร (166)* ด้วย.
2. ถ้าเป็นมากหรือมีไข้ ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกิน*ยาปฏิชีวนะ (127)* นาน 5-7 วัน และอาจให้กิน*ยาแก้ปวด ลดไข้ (108).*

อีสุกอีใส

อาการคล้ายไข้หวัด 1-2 วัน แล้วเกิดตุ่มพองที่ลำตัวส่วนบนก่อน จากนั้นจึงลามไปที่อื่น ตุ่มพองจะแตกและตกสะเก็ดใน 1 วัน และมีตุ่มใหม่ๆ ทยอยเกิดขึ้นใน 5 วัน แล้วโรคจะทุเลา.

1. ปฏิบัติเช่นเดียวกับอาการไข้ (45).
   สำหรับคนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี **ห้าม**กิน*แอสไพริน* ให้กิน *พาราเซตามอล (110)* แทน.
2. ถ้าคัน ทาด้วย*ยาแก้ผดผื่นคัน (145)* ควรตัดเล็บให้สั้น และ**ห้าม**เกา.
3. ถ้าตุ่มกลายเป็นหนอง ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกิน*ยาปฏิชีวนะ* เช่น *เพนวี (127)* หรือ *อะม็อก-ซีซิลลิน (129)* นาน 5 -7 วัน.
4. ถ้ามีอาการหอบ, หรือซึม, ไม่ค่อยรู้ตัว, หรือชัก, หรือไม่ดีขึ้นใน 7 วัน ต้องไปหาหมอโดยเร็ว.

ไอ

1. ถ้าไอหวัด, คันคอ, หรือระคายคอ, แพ้อากาศ ให้

จิบ*ยาแก้ไอน้ำดำ*, หรือ*ยาแก้ไอน้ำเชื่อม (116)*, หรือใช้ *สมุนไพร (172).*

2. ถ้าไอมีเสลดเหนียวสีขาว (โดยเฉพาะหลังเป็นหวัด) ให้ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ, พักผ่อนมาก ๆ, **ห้าม**จิบยาแก้ไอ แต่ให้กิน *ยาขับเสมหะ (116)* หรือใช้ *สมุนไพร (172).*
3. งดบุหรี่, อย่ากินของมัน, ของทอด.
4. ถ้าไอมีเสลดสีเหลืองหรือเขียว ควรไปหาหมอ อาจจำเป็นต้องกิน*ยาปฏิชีวนะ (127).*
5. ถ้าไอนานกว่า 2 สัปดาห์ โดยไม่มีสาเหตุชัดเจน, หรือมีอาการอ่อนเพลีย, เบื่ออาหาร, น้ำหนักลด, หรือไอออกมาเป็นเลือด ควรรีบไปหาหมอ.

ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ในร่างกายของเรามีจุลชีพหลายชนิด
ที่อยู่เป็นเพื่อนกับเรา

เชื้อหลายอย่างอยู่ที่คอที่จมูกเรา
เป็นนักเลงเจ้าถิ่นก็มี

ถ้ามีเชื้อโรคแปลกปลอมจากที่อื่นมา
พวกนักเลงเจ้าถิ่นเข้าจัดการเสร็จ
โดยเราไม่ต้องเป็นโรคติดเชื้อ

แต่ถ้าเราไปใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น
ก็จะไปฆ่าเชื้อเจ้าถิ่นเสีย

เมื่อเชื้อโรคต่างถิ่นเข้ามาสู่ร่างกายของเรา
คราวนี้ไม่มีนักเลงเจ้าถิ่นคุ้มกัน
เลยเกิดเรื่องลุกลามใหญ่โต
เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

คู่มือหมอชาวบ้าน

ยาและวิธีใช้

ชื่อที่ปรากฏในหมวดยานี้เป็นชื่อตัวยา และ/หรือชื่อทางการค้าขององค์การเภสัชกรรม

1. ยาแก้ปวด ลดไข้

1.1 แอสไพริน (Aspirin) ขนาด 300 มก. ราคาเม็ดละ 10-50 สต.

สรรพคุณ : ใช้แก้ไข้ (ตัวร้อน), ปวดหัว, ปวดตา, ปวดหู, ปวดฟัน, ปวดหลัง, ปวดข้อ, ปวดกล้ามเนื้อ, ปวดแผล, ปวดประจำเดือน, ปวดเมื่อย.

วิธีใช้ : กินหลังอาหารทันที. ถ้ากินเวลาท้องว่าง ก่อนกินยาควรดื่มนมก่อน หรือหลังกินยาควรดื่มน้ำตามมาก ๆ. กินเฉพาะเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ายังไม่ทุเลา.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด. เด็กอายุ 5-10 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด. 3-5 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด. 1-3 ปี กินครั้งละ 1/4 เม็ด (หนึ่งเสี้ยว).

คำเตือน : **ห้าม** ใช้ในคนที่เป็นหรือสงสัยว่าอาจเป็นโรคกระเพาะ, หืด, ไข้เลือด-

ออก, โรคเลือด (ที่มีอาการเลือดไหลแล้วหยุดยาก), คนที่แพ้ยานี้, คนท้องใกล้คลอด, เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี, คนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ที่เป็นไข้หวัดใหญ่หรืออีสุกอีใส, บุคคลดังกล่าวควรใช้ยาพาราเซตามอลแทน (ถ้ามีอาการแพ้ โดยมีผื่นคันหรือลมพิษขึ้น ควรหยุดยาทันที).

1.2 แอสไพรินเด็ก (Baby aspirin) ขนาด 60 มก. ราคาเม็ดละ 25 สต.

สรรพคุณและวิธีใช้ : เช่นเดียวกับแอสไพริน.

ขนาดใช้ : เด็กอายุ 1 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด. 2 ปี กินครั้งละ 2 เม็ด. 3 ปี กินครั้งละ 3 เม็ด. 4 ปี กินครั้งละ 4 เม็ด. 5 ปี กินครั้งละ 5 เม็ด. เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี **ห้าม**ใช้.

คำเตือน : เช่นเดียวกับแอสไพริน.

1.3 ยาเม็ดพาราเซตามอล (Paracetamol) ขนาด 500 มก. ราคาเม็ดละ 25-50 สต.

สรรพคุณ : ใช้รักษาอาการต่าง ๆ เช่นเดียวกับแอสไพริน. ให้ใช้แทนแอสไพรินในรายที่เป็นโรคกระเพาะ หรือคนที่แพ้แอสไพริน, หรือในคนที่สงสัยเป็นไข้เลือดออก, หรือในคนที่ห้ามใช้แอสไพรินด้วยสาเหตุอื่น ๆ.

วิธีใช้ : กินเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ายังไม่ทุเลา.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด. เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด. 4-7 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด. ต่ำกว่า 4 ปี ควรใช้ยาลดไข้ชนิดน้ำสำหรับเด็ก (พาราเซตามอลชนิดน้ำเชื่อม).

คำเตือน : **ห้าม**ใช้ในคนที่เป็นโรคตับ หรือเมื่อ

มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง. **ห้าม** กินติดต่อกันเกิน 10 วัน.

1.4 ยาลดไข้ชนิดน้ำเชื่อมสำหรับเด็ก (พาราเซตา–มอลชนิดน้ำเชื่อม) ขนาด 120 มก. ต่อช้อนชา, ขวด 60 มล. ราคา 18-20 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาอาการต่าง ๆ เช่นเดียวกับแอสไพริน.

วิธีใช้ : กินเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง ถ้ายังไม่ทุเลา.

ขนาดใช้ : เด็กอายุ 4-7 ปี กินครั้งละ 1-2 ช้อนชา (1 ช้อนชา เท่ากับ 5 มล.).
1-4 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 ช้อนชา.
ต่ำกว่า 1 ปี กินครั้งละครึ่งช้อนชา.

คำเตือน : เช่นเดียวกับยาเม็ดพาราเซตามอล.

2. ยาแก้หวัด แก้แพ้

2.1 ยาเม็ดคลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine)

ขนาด 4 มก. ราคาเม็ดละ 10 สต.

สรรพคุณ : ใช้แก้อาการน้ำมูกไหล, จาม, และแก้อาการแพ้ต่าง ๆ (เช่น ลมพิษ, ผื่นคัน, แพ้อากาศ, แพ้อาหาร, แพ้ยา).

วิธีใช้ : กินวันละ 2-4 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1 เม็ด. เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่ง (หนึ่งเสี้ยว). ต่ำกว่า 4 ปี ควรใช้คลอร์เฟนิรามีนชนิดน้ำเชื่อม.

คำเตือน : ถ้ากินร่วมกับยาระงับประสาท, เหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม จะทำให้ง่วงมาก และเป็นอันตรายได้. ยานี้อาจทำให้เสมหะเหนียว จึงไม่ควรใช้ในคนที่เป็นหืด หรือไอมีเสลด, หรือถ้าพบว่ากินยานี้แล้วกลับไอมากขึ้น ก็ควรหยุดกิน, ยานี้กินแล้วถ้าง่วงนอนหรือมึนงง. **ห้าม**

ขับรถ ขับเรือ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรหรือของมีคม เพราะอาจเกิดอันตรายได้. ถ้าใช้ในเด็กเล็กต้องระวังขนาดที่ใช้ อย่าให้เกินที่กำหนดไว้. ถ้ากินเกินขนาด อาจทำให้เด็กมีอาการกระวนกระวายหรือชักได้.

2.2 คลอร์เฟนิรามีนชนิดน้ำเชื่อม ขนาด 2.5 มก. ต่อช้อนชา, ขวด 60 มล. ราคา 6 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาอาการต่าง ๆ เช่นเดียวกับยาเม็ดคลอร์เฟนิรามีน.

ขนาดและวิธีใช้ : เด็กอายุ 4-7 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 ช้อนชา. 1-4 ปี กินครั้งละครึ่งช้อนชา วันละ 3-4 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง. ต่ำกว่า 1 ปี กินครั้งละครึ่งช้อนชา วันละ 2 ครั้ง. เด็กอายุต่ำกว่า 2

สัปดาห์ ไม่ควรใช้.

คำเตือน : เช่นเดียวกับข้อ 2.1 ไม่ควรใช้แก้อาการเป็นหวัดในเด็กเล็ก เพราะอาจทำให้เสลดเหนียว ขับออกยาก.

3. ยาแก้อาเจียน แก้เมารถ เมาเรือ วิงเวียน

3.1 ไดเมนไฮดริเนต (Dimenhydrinate) ขนาด 50 มก. ราคาเม็ดละ 50 สต.

สรรพคุณ : ใช้แก้คลื่นไส้, อาเจียน, เมารถ, เมาเรือ, วิงเวียน.

วิธีใช้ : กินเมื่อมีอาการ และซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง.

ถ้ากินเพื่อป้องกันการเมารถ, เมาเรือ ให้กินก่อนเดินทางครึ่งชั่วโมง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่กินครั้งละ 1 เม็ด.

เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด.

คำเตือน : กินแล้วถ้าง่วงนอน มึนงง **ห้าม**ขับ

รถ ขับเรือ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรหรือของมีคม เพราะอาจเกิดอันตรายได้. **ห้าม**ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ไม่ควรใช้ในแม่ระยะให้นมบุตร.

4. ยาแก้ไอ

4.1 ยาแก้ไอน้ำดำ (Brown mixture) ขวด 60 มล. ราคา 6 บาท, 180 มล. ราคา 20 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้ไอแห้ง ๆ หรือไอระคายคอ, ช่วยให้ชุ่มคอ.

วิธีใช้ : เขย่าขวดก่อนใช้ กินวันละ 3-4 ครั้ง (จิบ อาจจะได้ยามากหรือน้อยเกินไป).

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 ช้อนชา. เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละ 1 ช้อนชา.

คำเตือน : **ห้าม**ใช้ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี และ

คนชรา. **ห้าม**ใช้ในคนที่ไอมีเสลดเหนียว.

4.2 ยาแก้ไอน้ำเชื่อม (Cough syrup) ขวด 60 มล. ราคา 7 บาท.

สรรพคุณ วิธีใช้ ขนาดใช้ และ*คำเตือน* : เช่นเดียวกับยาแก้ไอน้ำดำ.

4.3 ยาอมมะแว้ง (Ma-Waeng Lozenge) 20 เม็ด/ซอง ราคาซองละ 9 บาท.

สรรพคุณ : แก้ไอ, ขับเสมหะ.

5. ยาขับเสมหะ

มิสต์สกิลแอมมอน (Mist. Scill Ammon) ขวด 180 มล. ราคา 14 บาท.

สรรพคุณ : ใช้ขับเสมหะในคนที่มีเสมหะหรือเสลดเหนียว หรือจิบแก้ไอ แก้คันคอ.

วิธีใช้ : กินวันละ 3-4 ครั้ง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ หรือจิบเป็นครั้งคราว.

เด็กกินครั้งละ 1-2 ช้อนชา หรือจิบเป็นครั้งคราว.

6. ยาแก้หืด

6.1 ยาพ่นเวนโทลิน (Ventolin inhaler) ราคาประมาณ 180 บาท พ่นได้ 200 ครั้ง (อ่านวิธีใช้จากฉลาก).

วิธีใช้ : พ่นทันทีที่เริ่มหอบหืด หรือเมื่อเริ่มหายใจมีเสียงวี้ด ๆ หรือเริ่มไอ พ่นซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมง.

คำเตือน : อาจทำให้เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น มือสั่น.

6.2 ยาเม็ดอะมิโนฟิลลีน (Aminophylline) ขนาด 100 มก. ราคาเม็ดละ 20-25 สต.

วิธีใช้ : กินเวลาหอบ และซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด. เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด.

คำเตือน : อาจทำให้คลื่นไส้, อาเจียน, ปวดหัว, ใจสั่น, เบื่ออาหาร.

6.3 ยาเม็ดซาลบูตามอล (Salbutamol) ขนาด 2 มก. ราคาเม็ดละ 50 สต.

ขนาดและวิธีใช้ : กินเช่นเดียวกับข้อ 6.2.

คำเตือน : เช่นเดียวกับ 6.2.

7. ยาลดกรด (Antacid)

7.1 ยาลดกรดชนิดน้ำ ขวด 240 มล. ราคาขวดละ 21-36 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้โรคกระเพาะ, แก้อาการปวดแสบท้องเวลาหิวจัดหรืออิ่มจัด, แก้

ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, เรอเหม็นเปรี้ยว.

วิธีใช้ : เขย่าขวดก่อนใช้. กินหลังอาหาร 1 ชั่วโมง วันละ 3-4 ครั้ง หรือกินเมื่อมีอาการ, ซ้ำได้ทุก 2-4 ชั่วโมง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (1 ช้อนโต๊ะเท่ากับ 15 มล.).
เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่งช้อนโต๊ะ. 4-7 ปี กินครั้งละ 1-2 ช้อนชา.

คำเตือน : ยานี้อาจทำให้ท้องเดิน (ถ้ามีส่วนประกอบของแมกนีเซียมไฮดรอกไซด์มาก) หรือท้องผูกได้ (ถ้ามีส่วนประกอบของอะลูมิเนียมไฮดรอกไซด์มาก).

7.2 ยาเม็ดลดกรด ราคาเม็ดละ 25-75 สต.

วิธีใช้ : เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน และดื่มน้ำตามมาก ๆ, กินหลังอาหาร 1

ชั่วโมง วันละ 3-4 ครั้ง และ/หรือ เมื่อมีอาการ, กินซ้ำได้ทุก 2-4 ชั่วโมง.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.
เด็กอายุ 4-7 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด.

คำเตือน : เช่นเดียวกับยาลดกรดชนิดน้ำ.

8. ยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

8.1 ยาธาตุน้ำแดง (Mist. Stomachica) ขวด 180 มล. ราคาขวดละ 10 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้อาการท้องอืด, ท้องเฟ้อ, จุกเสียด, แน่นท้อง, มีลมในท้อง.

วิธีใช้ : กินวันละ 3-4 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ.
เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละ 2 ช้อนชา. 4-7 ปี กินครั้งละ 1 ช้อนชา.

8.2 มิสต์คาร์มิเนตีฟ (Mist. Carminative) ขวด 180 มล. ราคาขวดละ 10 บาท.

มี *สรรพคุณ* และ*วิธีใช้* เช่นเดียวกับยาธาตุน้ำแดง.

8.3 ยาขับลมสำหรับเด็ก โซเดียมไบคาร์บอเนต-มิกซ์เจอร์ เพดิเอตริก (Sodium bicarbonate mixture pediatric) ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 6.50 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, จุกเสียด, แน่นท้อง สำหรับเด็กเล็ก.

วิธีใช้ : กินวันละ 3 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ.

ขนาดใช้ : เด็กอายุ 1-5 ปี กินครั้งละ 2 ช้อนชา.
6 เดือน-1 ปี กินครั้งละ 1 ช้อนชา.

8.4 ทิงเจอร์มหาหิงคุ์ ขวด 15 มล. ราคาขวดละ 6 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, จุกเสียด,

แน่นท้อง สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน.

วิธีใช้ : ใช้สำลีชุบยา ทาบาง ๆ ที่หน้าท้องเมื่อมีอาการ.

8.5 ขมิ้นชัน แคปซูล (Curmin Capsule) แผงละ 10 เม็ด ราคา 10 บาท.

สรรพคุณ : ใช้บรรเทาอาการท้องอืด, ท้องเฟ้อ, จุกเสียดแน่น.

9. ยาแก้ปวดเกร็งในท้อง

9.1 ยาเม็ดไฮออสซีนบิวทิลโบรไมด์ (Hyoscine butylbromide) ราคา เม็ดละ 1.50-3 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้อาการปวดเกร็งในท้อง เช่น ปวดประจำเดือน, กระเพาะลำไส้เกร็งตัว. รวมทั้งใช้บรรเทาอาการปวดนิ่วในท่อไต หรือนิ่วในถุงน้ำดีก่อนพบแพทย์.

วิธีใช้ : กินเมื่อมีอาการ ซ้ำได้ทุก 6 ชั่วโมง.
ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.
เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด.
คำเตือน : **ห้าม**ใช้ในคนที่เป็นต้อหิน, ต่อมลูกหมากโต, ผู้ป่วยโรคตับ. ควรระมัดระวังการใช้ยานี้ในผู้สูงอายุ. ยานี้อาจทำให้ปากคอแห้งได้.

10. ยาแก้ท้องเดิน

ปัจจุบันไม่แนะนำให้ใช้ยาแก้ท้องเดินชนิดใด ๆ ในการรักษาอาการท้องเดิน เพราะไม่มีความจำเป็น ยกเว้นการดื่มน้ำเกลือให้พอกับที่ถ่ายออกไป ดู **"18. น้ำเกลือชนิดกิน"** หน้า 139.

11. ยาถ่าย ยาระบาย

11.1 ยาระบายแมกนีเซียม (Milk of magnesia)

ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 5.50 บาท.

วิธีใช้ : เขย่าขวดก่อนใช้ยา. กินก่อนนอนหรือตอนตื่นเช้า.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 2-3 ช้อนโต๊ะ (30-45 มิลลิลิตร) เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (15-30 มล.).

คำเตือน : **ห้าม**ใช้ในคนที่เป็นโรคตับ, ไต, หัวใจ.

11.2 ยาสวนทวารโซเดียมคลอไรด์ อีนีมา (Sodium chloride enema).

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ ใช้ขนาด 20 มล. ราคาลูกละ 7.25 บาท.

เด็ก ใช้ขนาด 10 มล. ราคาลูกละ 6.25 บาท.

วิธีใช้ : สวนเข้าทวารหนัก, แล้วกลั้นไว้จนทนไม่ไหวจึงเข้าส้วม.

11.3 ยาเหน็บกลีเซอรีน ราคาแท่งละ 2.50 บาท.

ขนาดและวิธีใช้ : เหมาะสำหรับทารก. ใช้เหน็บเข้าทวารหนัก.

12. ยาบำรุงเลือด

12.1 เฟอร์รัสซัลเฟต (Ferrous sulfate) ราคาเม็ดละ 15 สต.

วิธีใช้ : กินครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 2-3 ครั้ง. เมื่อกิน 7-10 วันไปแล้ว จึงจะเห็นผล ควรกินติดต่อกันนาน 1-2 เดือน.

คำเตือน : ยานี้เข้าธาตุเหล็ก, กินแล้วทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำได้, ไม่ถือว่าผิดปกติ. ไม่ควรกินพร้อมยาลดกรด เพราะอาจทำให้ถูกดูดซึมเข้าร่างกายได้น้อยลง. **ห้าม**ให้ยานี้แก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคทาลัสซีเมีย (มีอาการซีดเหลืองมาตั้งแต่เกิด) อาจ

เป็นอันตรายได้.

13. ยาเม็ดวิตามิน

13.1 ยาเม็ดวิตามินรวม (Multivitamin) บรรจุ 100 เม็ด ราคาเม็ดละ 50 สต.

สรรพคุณ : ใช้สำหรับคนที่เบื่ออาหาร, กินไม่ได้.

วิธีใช้ : กินวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 1-2 เม็ด.
เด็กอายุ 6-12 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด.

13.2 ยาเม็ดวิตามินบีรวม (Vitamin B complex) ราคาเม็ดละ 14 สต.

สรรพคุณ : ใช้สำหรับคนที่เป็นโรคเหน็บชา, ปากเปื่อย, เบื่ออาหาร.

วิธีใช้ : เช่นเดียวกับยาเม็ดวิตามินรวม.

14. ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics)

เป็นยาที่ใช้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรีย, ไม่มีประโยชน์ในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส (เช่น ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ที่มีน้ำมูกใส, หัด, อีสุกอีใส, คางทูม, เริม, งูสวัด เป็นต้น). ยากลุ่มนี้ต้องใช้ให้ถูกโรค ถูกขนาด และครบกำหนดระยะเวลา มิเช่นนั้นอาจทำให้เกิดปัญหาเชื้อโรคดื้อยา. นอกจากนี้ยังอาจเกิดอาการแพ้ยาและผลข้างเคียงอื่นๆ. ยากลุ่มนี้จึงจำเป็นต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งใช้ โดยจะเลือกใช้เพียงตัวใดตัวหนึ่งดังนี้

14.1 **เพนิซิลลินวี (Penicillin V)** หรือ **เพนวี (Pen. V)**

ชนิดเม็ดขนาด 2 แสนยูนิต ราคาเม็ดละ 50 สต., 4 แสนยูนิต ราคาเม็ดละ 1 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาต่อมทอนซิลอักเสบเป็นหนอง, ไข้หวัดชนิดน้ำมูกเหลืองหรือเขียว, หลอดลมอักเสบ (ไอมีเสลดเหลืองหรือเขียว), ตาอักเสบ

(ขี้ตาแฉะ), กุ้งยิง, หูอักเสบ, เหงือกอักเสบ, ไฟลามทุ่ง, บาดแผล ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก, แผลตะปูตำ. เหมาะสำหรับคนที่ไม่มีประวัติแพ้ยาเพนิซิลลิน (กินยานี้แล้วไม่มีอาการลมพิษ, ผื่นคัน, หายใจหอบเหนื่อย หรือเป็นลม).

วิธีใช้ : กินวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง และก่อนนอน ติดต่อกันทุกวันนาน 5-7 วัน (สำหรับต่อมทอนซิลอักเสบ หรือผิวหนังพุพอง, ควรกินนาน 10 วัน).

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินชนิดเม็ดขนาด 4 แสนยูนิต ครั้งละ 1 เม็ด.

เด็กอายุ 7-12 ปี กินชนิดเม็ด 2 แสนยูนิต ครั้งละ 1-2 เม็ด. 3-7 ปี กินชนิดเม็ด 2 แสนยูนิต ครั้งละครึ่ง-1 เม็ด, หรือชนิดน้ำเชื่อม

ครึ่ง-1 ช้อนชา. ต่ำกว่า 3 ปี กินชนิดเม็ด 2 แสนยูนิต ครั้งละครึ่งเม็ด. หรือชนิดน้ำเชื่อม ครึ่งช้อนชา.

คำเตือน : อาจทำให้เกิดอาการแพ้, มีลมพิษ, ผื่นคันตามตัว. ถ้าแพ้รุนแรงอาจทำให้หอบเหนื่อย หรือเป็นลมได้. ถ้ามีอาการแพ้ยา ควรหยุดยา, แล้วรีบไปพบหมอทันที. คนที่เคยแพ้ยาเพนิซิลลิน **ห้าม**ใช้ยานี้และยาอะม็อกซีซิลลิน, ควรปรึกษาหมอหรือเภสัชกรเพื่อใช้ยาอื่นแทน. ดังนั้น ก่อนใช้ยานี้ ต้องแน่ใจว่าไม่เคยแพ้ยาเพนิซิลลินมาก่อน. สำหรับคนที่แพ้อะไรง่าย ๆ (เป็นโรคภูมิแพ้ประจำ) ต้องระมัดระวังในการใช้ เพราะอาจแพ้ได้.

14.2 อะม็อกซีซิลลิน (Amoxycillin) แคปซูล ขนาด

250 มก. ราคาเม็ดละ 2.25 บาท, ขนาด 500 มก. ราคาเม็ดละ 4.50 บาท, ชนิดน้ำเชื่อม ขนาด 125 มก. ต่อช้อนชา ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 23 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาโรคบิดชิเกลลา (ถ่ายเป็นมูกเลือด), กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (ขัดเบา), ไข้ไทฟอยด์, ไซนัสอักเสบ, หูอักเสบ, หลอดลมอักเสบ รวมทั้งโรคติดเชื้อต่าง ๆ ที่รักษาด้วยเพนวีได้.

วิธีใช้ : กินวันละ 3 เวลา ทุก 8 ชั่วโมง (จะก่อนหรือหลังอาหารก็ได้) ติดต่อกันทุกวัน นาน 5-7 วัน.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 250-500 มก.. เด็กอายุ 7-12 ปี ใช้ขนาด 250 มก. กินครั้งละ 1 แคปซูล. 4-7 ปี ใช้ชนิดน้ำเชื่อม (ขนาด 125 มก. ต่อช้อนชา) กินครั้งละ 1 ช้อนชา ครึ่ง-

2 ช้อนชา. 1-4 ปี ใช้ชนิดน้ำเชื่อมกินครั้งละ 1-1 ช้อนชาครึ่ง. ต่ำกว่า 1 ปี ใช้ชนิดน้ำเชื่อมกินครั้งละครึ่ง-1 ช้อนชา.

หนองใน ใช้ขนาด 500 มก. 6 แคปซูล (หรือขนาด 250 มก. 12 แคปซูล) เพียงอย่างเดียว, หรือกินร่วมกับยาเม็ดโปรเบเนซิด (Probenecid) 2 เม็ด, กินเพียงครั้งเดียว.

คำเตือน : เช่นเดียวกับยาเพนิซิลลิน.

14.3 โคไตรม็อกซาโซล (Cotrimoxazole) ชนิดเม็ด ราคาเม็ดละ 1.25 บาท. ชนิดน้ำ 60 มล. ราคาขวดละ 13 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาโรคบิดชิเกลลา, กระเพาะปัสสาวะอักเสบ, ไข้ไทฟอยด์, ไซนัสอักเสบ, หูอักเสบ, หลอดลมอักเสบ

(ในคนที่แพ้ยาเพนิซิลลิน หมออาจใช้ยานี้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ แทนยาเพนวี).

วิธีใช้ : กินวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้ากับเย็น ติดต่อกันทุกวัน นาน 5-7 วัน. เมื่อกินยานี้ให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อป้องกันมิให้ยาตกตะกอนที่ไต.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 2 เม็ด.
เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละ 1 เม็ด, 4-7 ปี กินครั้งละครึ่งเม็ด หรือชนิดน้ำ กินครั้งละ 1-2 ช้อนชา. 6 เดือน-4 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 ช้อนชา. ต่ำกว่า 6 เดือน กินครั้งละครึ่งช้อนชา.

คำเตือน : **ห้าม**ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 เดือน, หญิงตั้งครรภ์ใกล้คลอด, หญิงที่ให้นมบุตร และคนที่มีประวัติแพ้ยาซัลฟา.

14.4 เตตราไซคลีน (Tetracycline) ราคาแคปซูลละ 85 สต.

สรรพคุณ : ใช้รักษาโรคริดสีดวงตา, แผลริมอ่อน, ฝีมะม่วง. ในคนที่แพ้ยาเพนิซิลลิน หมออาจใช้ยานี้รักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียต่างๆ แทนยาเพนิซิลลิน.

วิธีใช้ : กินวันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน ติดต่อกันทุกวัน นาน 5-7 วัน.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 2 แคปซูล. เด็กอายุ 8-12 ปี กินครั้งละ 1 แคปซูล.

คำเตือน : **ห้าม**ใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี จะทำให้ฟันเหลืองดำไปอย่างถาวร, **ห้าม**ใช้ในหญิงตั้งครรภ์ จะทำให้ฟันและกระดูกของทารกในท้องผิดปกติได้. **ห้าม**ใช้ในคนที่เป็น

โรคตับอักเสบ, ตับแข็ง. ยาที่หมดอายุ อาจทำให้เป็นโรคไตและเป็นอันตรายได้ (ยาหมดอายุ ถอดแคปซูลออกดู เนื้อยาจะเป็นสีน้ำตาล, ยาดีควรมีสีเหลืองนวล). บางคนอาจแพ้ยานี้ได้.

15. ยารักษาบิดอะมีบา

15.1 เมโทรไนดาโซล (Metronidazole) ขนาด 200 มก. ราคาเม็ดละ 1 บาท.

วิธีใช้ : กินวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร ติดต่อกันทุกวันนาน 5 วัน.

ขนาดใช้ : ผู้ใหญ่ กินครั้งละ 3-4 เม็ด. เด็กอายุ 7-12 ปี กินครั้งละ 1 เม็ดครึ่ง-2 เม็ด. 4-7 ปี กินครั้งละ 1-1 เม็ดครึ่ง. 6 เดือน-4 ปี กินครั้งละครึ่ง-1 เม็ด.

คำเตือน : ไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์ 3 เดือน

แรก. ยานี้กินแล้วอาจทำให้คลื่นไส้, อาเจียน, วิงเวียนได้.

16. ยารักษามาลาเรีย

เนื่องจากในปัจจุบันพบเชื้อมาลาเรียที่ดื้อต่อยาและอาจมีโรคแทรกซ้อนร้ายแรง (เช่น มาลาเรียขึ้นสมอง) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่อยู่ในเมือง ซึ่งไม่มีภูมิต้านทานโรคนี้.

ดังนั้น ถ้าหากมีอาการน่าสงสัย เช่น มีไข้หลังกลับจากเขตป่าเขาหรือเขตมาลาเรีย ก็ควรรีบไปหาหมอเพื่อตรวจหาเชื้อ. ถ้าพบว่าเป็นมาลาเรียจริง หมอจะให้ยาดังนี้

1. **เชื้อมาลาเรียชนิดไวแวกซ์** ซึ่งไม่ร้ายแรง แต่อาจเป็นเรื้อรัง

   ก. **กินยาเม็ดคลอโรควีน (Chloroquine)** ขนาด 150 มก. เม็ดละ 75 สต. แบ่งให้ 3 วัน : วันแรกให้ 4 เม็ด อีก 6 ชั่วโมงต่อมาให้ 2 เม็ด, วันที่ 2 และ 3 ให้ 2 เม็ด วันละครั้ง.

ข. หลังจากนั้นให้กิน**ยาเม็ดไพรมาควีน (Primaquine)** ขนาด 15 มก. เม็ดละ 50 สต. วันละครั้ง เป็นเวลา 14 วัน เพื่อฆ่าเชื้อมาลาเรียที่อยู่ในตับ. (ในเด็ก ขนาดยาลดลงตามส่วน).

2. **เชื้อมาลาเรียชนิดฟาลซิพารัม** ซึ่งร้ายแรงและดื้อยาง่าย เลือกใช้ยาสูตรใดสูตรหนึ่งดังนี้

ก. **ควินิน (Quinine)** ขนาด 300 มก. เม็ดละ 2.25 บาท ครั้งละ 2 เม็ด ทุก 8 ชั่วโมง ร่วมกับเตตราไซคลีน ขนาด 250 มก. ทุก 6 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน.

ข. **เมโฟลควีน (Mefloquine)** ขนาด 250 มก. ครั้งแรก 3 เม็ด, ต่อมาอีก 6 ชั่วโมง ให้อีก 2 เม็ด ร่วมกับเตตราไซคลีน ขนาด 250 มก. ทุก 6 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน.

ค. **อาร์ทีซูเนต (Artesunate)** ขนาด 50 มก. ครั้งแรก 2 เม็ด ต่อไปให้ 1 เม็ด ทุก 12 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน (รวม 12 เม็ด).

ง. **อาร์ทีซูเนต** กินแบบข้อ ค. ร่วมกับ**เมโฟลควีน**

กินแบบข้อ ข. ขนาดดังกล่าวใช้สำหรับผู้ใหญ่ (ในเด็ก ขนาดยาลดลงตามส่วน).

คำเตือน : ยากินป้องกันมาลาเรีย ในปัจจุบันไม่มียาที่ได้ผลดีจริง ยาที่เคยใช้กัน เช่น คลอโรควีน หรือซัลฟาดอก-ซีนไพริเมทามีน มีฤทธิ์เพียงกดอาการไว้ได้ชั่วคราว เมื่อหยุดยาอาการอาจกำเริบอีก.

ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้กินยาป้องกัน แต่ให้รีบรักษาเมื่อมีอาการที่น่าสงสัย.

ในกรณีที่ต้องเดินทางเข้าไปในดงมาลาเรียเป็นเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาหมอเพื่อขอยาติดตัว เช่น ควินิน, เมโฟลควีน หรืออาร์ทีซูเนต เมื่อเกิดอาการขึ้นและไม่สามารถตรวจเลือดหาเชื้อได้ ให้นำยานี้มาใช้รักษาตามขนาดดังกล่าวข้างต้น.

17. ยาถ่ายพยาธิ

17.1 ยาเม็ดมีเบนดาโซล (Mebendazole) ขนาด

100 มก. ราคาเม็ดละ 1 บาท.

วิธีใช้ : สำหรับพยาธิเส้นด้าย.
ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก กิน 1 เม็ด ครั้งเดียวหลังอาหารเย็น และหลังจากรักษาครั้งแรกแล้ว 1-2 สัปดาห์ให้กินซ้ำอีก.

วิธีใช้ : *สำหรับพยาธิไส้เดือน พยาธิปากขอและพยาธิตัวตืด.*
ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้งหลังอาหารเช้าเย็น ติดต่อกัน 3 วัน. ถ้ายังไม่หาย ให้กินซ้ำอีกหลังจากรักษาครั้งแรกแล้ว 3 สัปดาห์.

คำเตือน : **ห้าม**ใช้ในคนท้อง 3 เดือนแรกอย่างเด็ดขาด (คนท้อง ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรใช้), เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี, ผู้ป่วยโรคตับ. ยานี้อาจทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน.

17.2 มีเบนดาโซลชนิดน้ำเชื่อม (Mebendazole suspension) ขนาด 100 มก. ต่อช้อนชา ขวด 30 มล. ราคาขวดละ 16 บาท.

วิธีใช้ : เช่นเดียวกับยาเม็ดมีเบนดาโซล.

ขนาดใช้ : ขนาดที่ใช้ยา 1 เม็ด เทียบเท่า 1 ช้อนชา (5 มล.).

คำเตือน : เช่นเดียวกับยาเม็ดมีเบนดาโซล.

18. น้ำเกลือชนิดกิน

18.1 ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) ซองเล็ก (สำหรับผสมน้ำ 1 แก้ว) ราคาซองละ 3 บาท, ซองใหญ่ (สำหรับผสมน้ำ 1 ขวดน้ำปลากลม) ราคาซองละ 5 บาท.

สรรพคุณ : ใช้ทดแทนการเสียน้ำและเกลือแร่ในรายที่มีอาการท้องร่วง หรือในรายที่อาเจียนมาก หรือเสียเหงื่อมากก็ได้. นอกจากนี้ ยังใช้ป้องกันการช็อกจากการเสียน้ำมากได้ด้วย.

ขนาดและวิธีใช้ : เทผงยาทั้งซองลงในน้ำดื่ม 1 แก้ว (สำหรับซองเล็ก) หรือ 1 ขวด (สำหรับซองใหญ่), ใช้ดื่มบ่อย ๆ แทนน้ำเมื่อเริ่มมีอาการท้องร่วง. ถ้าถ่ายบ่อยให้ดื่มบ่อยครั้งขึ้น. ถ้าอาเจียนด้วย ให้ดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง.

ให้ดื่มแทนน้ำตามปริมาณอุจจาระและปัสสาวะที่ถ่ายออกไป หรือจนกว่าปัสสาวะออกมากและใส หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น.

คำเตือน : คนที่เป็นโรคไต โรคหัวใจ หรือบวม ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง, เพราะอาจทำให้บวมและเหนื่อย. เมื่อละลายยาในน้ำแล้ว อย่าทิ้งไว้เกิน 24 ชั่วโมง ยาจะบูดเสีย ไม่ควรใช้.

18.2 น้ำเกลือชาวบ้าน

สรรพคุณ : ใช้ทดแทนการเสียน้ำและเกลือแร่เช่นเดียวกับผงน้ำตาลเกลือแร่. โดยสามารถผสมเองตามสูตรผสมดังนี้

น้ำสุก 1 ขวด (ขวดน้ำปลากลม 750 มล.).

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ (หรือ 2 กำมือ).

เกลือ ครึ่งช้อนชา (1-2 หยิบมือ).

นำมาผสมกันหรือต้มรวมกันก็ได้.

ขนาดและวิธีใช้ : เช่นเดียวกับผงน้ำตาลเกลือ-แร่.

19. ยาอม/ยาพ่น แก้เจ็บหัวใจ เช่น ยาไอโซซอร์ไบด์ (Isosorbide)

แบบอมใต้ลิ้น ขนาด 5 มก. เม็ดละ 1.60 บาท, แบบพ่น (เข้าปาก) ได้ประมาณ 220 ครั้ง ครั้งละ 1.25

มก. ราคาประมาณ 350 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้อาการเจ็บแน่นกลางอก และ/หรืออาการเหนื่อยที่เป็นทันที มักเป็นหลังออกกำลังหรือเครียด พักแล้วหาย, ในคนที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือหลอดเลือดหัวใจตีบ.

ขนาดและวิธีใช้ : ให้พกยานี้ติดตัว เวลามีอาการจะได้ใช้ทันที โดยอมยาไว้ใต้ลิ้น ครั้งละ 1 เม็ด ถ้ายาละลายหมดแล้ว อาการยังไม่หาย ให้อมซ้ำได้ครั้งละเม็ด จนเกิดอาการปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน ให้หยุดอมได้ (ยาพ่น ใช้พ่นแทนอม).

คนที่เจ็บหัวใจ แล้วอมยานี้ไป 4-5 เม็ดแล้วอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบไปโรงพยาบาล ในขณะที่ไปโรงพยาบาลให้อมยาติดต่อกันไปเรื่อย ๆ

นอกจากจะมีอาการปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน ให้หยุดอมได้.

คำเตือน : ยานี้ทำให้ใจสั่นและความดันเลือดตก ทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ จึงควรอมยาในท่านั่ง (อย่าอมยาในท่ายืน).

20. ยาใช้ภายนอก

20.1 ยาหยอดตา ที่เข้ายาต้านจุลชีพหรือยาปฏิชีวนะ เช่น **ยาหยอดตาซัลฟาเซตาไมด์** ขวด 10 มล. ราคาขวดละ 7 บาท, **ยาหยอดตาคลอแรมเฟ–นิคอล** ขวด 10 มล. ราคาขวดละ 16-24 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้ตาอักเสบ มีขี้ตาสีเหลืองหรือเขียว.

วิธีใช้ : หยอดครั้งละ 1-2 หยด วันละ 3-4 ครั้ง.

คำเตือน : ควรปิดฝาให้แน่น, ระวังอย่าให้ถูกแสงแดด. **ห้าม**ใช้เมื่อยาเปลี่ยน

เป็นสีขุ่นหรือมีตะกอน. ยาหยอดตา เมื่อเปิดใช้แล้ว 1 เดือน ให้ทิ้งเสีย. เวลาใช้ทุกครั้ง ให้ปลายหลอดหยดอยู่ห่างจากลูกตา. สำหรับยาหยอดตาซัลฟาเซตาไมด์ **ห้าม**ใช้ในคนที่แพ้ยาซัลฟา.

20.2 ยาป้ายตาเตตราไซคลีน ราคาหลอดละ 6 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาตาอักเสบ, มีขี้ตาสีเหลืองหรือเขียว, และริดสีดวงตา.

วิธีใช้ : ป้ายตาวันละ 2-3 ครั้ง.

20.3 ยาหยอดหู เช่น ยาหยอดหูไนโตรฟูราโซน ราคาขวดละ 4 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาหูอักเสบ, หูน้ำหนวก.

วิธีใช้ : ควรเช็ดหนองให้แห้งก่อน, แล้วหยอดยา 2-3 หยด วันละ 3-4 ครั้ง.

20.4 ยาทาป้องกัน ยาแก้แพ้ผื่นคันหรือแมลงสัตว์กัดต่อย

20.4.1 โลชั่นกันยุงตะไคร้หอม (Citronella oil, Mosquito Repellent lotion)

ขนาด 30 มล./ขวด ราคาขวดละ 42 บาท.

สรรพคุณ : ทาป้องกันยุงกัดได้ประมาณ 3 ชั่วโมง.

20.4.2 *ยาแก้ผดผื่นคัน (คาลาไมน์โลชั่น)* ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 10 บาท.

สรรพคุณ : บรรเทาอาการคันจากผด, ผื่น, คัน, ลมพิษ, อีสุกอีใส, เริม, งูสวัด.

วิธีใช้ : เขย่าขวดก่อนใช้. ใช้ทาบริเวณที่มีอาการผื่นคันหลังอาบน้ำเช้าเย็น.

20.4.3 ครีมเพร็ดนิโซโลน หลอด 5 กรัม ราคาหลอดละ 6.50 บาท. ***ครีมไตรแอมซิโน–โลน*** หลอด 5 กรัม ราคาหลอดละ 20 บาท.

สรรพคุณ : ใช้ทาแก้ผด, ผื่น, คัน, แพ้ยุงหรือแมลง, ถูกแมงกะพรุนไฟ, บรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนจากไฟไหม้, น้ำร้อนลวกเล็กน้อย.

วิธีใช้ : ทาวันละ 2-3 ครั้ง.

20.5 ยาน้ำเจนเชียนไวโอเลต (ยาน้ำสีม่วง) ขวด 30 มล. ราคาขวดละ 6 บาท.

สรรพคุณ : ใช้แก้ลิ้นเป็นฝ้าขาวจากเชื้อรา, ปากเปื่อย, ลิ้นเปื่อย, แผลพุพอง.

วิธีใช้ : ใช้สำลีชุบยา ทาบริเวณที่เป็น วันละ 2-3 ครั้ง.

20.6 กลีเซอรีนโบแรกซ์ ขวด 15 มล. ราคา 9.75 บาท.
สรรพคุณ : ใช้ทาแผลปากเปื่อย, ลิ้นเปื่อย, และใช้หยอดหูเมื่อมีแมลงเข้าหู.

20.7 ยาดมแอมโมเนีย ขวด 15 มล. ราคาขวดละ 4 บาท.
สรรพคุณ : ใช้สูดดมแก้วิงเวียน และใช้ทาแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย หรือถูกแมงกะพรุนไฟ.

20.8 ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ, ครีมน้ำมันระกำ, ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ ราคาหลอดละ 5 บาท, ครีมน้ำมันระกำราคาหลอดละ 10 บาท.
สรรพคุณ : ใช้ทาแก้ปวดบวม, เคล็ด, ยอก.

20.9 ยาใส่แผล ล้างแผล

20.9.1 แอลกอฮอล์ ชนิด 70 % ขวด 30 มล. ราคาขวดละ 8 บาท.

สรรพคุณ : ใช้เช็ดล้างรอบแผลฆ่าเชื้อโรค.

20.9.2 *ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์* ขวด 30 มล.
ราคาขวดละ 8 บาท.
สรรพคุณ : ใช้ชะล้างแผลหนอง.

20.9.3 *ยาทิงเจอร์ใส่แผลสดหรือยาแสด* ขวด 15 มล. ราคาขวดละ 5 บาท, ขวด 450 มล. ราคาขวดละ 35 บาท.
สรรพคุณ : ใช้เช็ดล้างหรือใส่แผลเพื่อฆ่าเชื้อโรค, และใช้ฆ่าเชื้อราในช่องหู.

20.9.4 *น้ำยาโพวิโดนไอโอดีน* ขวด 30 มล.
ราคา 15-25 บาท.
สรรพคุณ : ใช้ใส่แผลถลอก แผลสดขนาดเล็ก.

20.9.5 น้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อมเข้มข้น (น้ำตาลทราย 1 กก. ผสมน้ำ 1 ลิตร เคี่ยวบนเตาไฟให้ข้น).

สรรพคุณ : ใช้ใส่แผลสดหรือแผลเรื้อรัง, ช่วยฆ่าเชื้อโรคและสมานแผล.

20.9.6 น้ำเกลือ (ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะในน้ำต้มสุก 1 ลิตร แล้วเก็บใส่ขวดที่สะอาด).

สรรพคุณ : ใช้ชะล้างแผล.

20.10 **เบนซิลเบนโซเอต (Benzylbenzoate)** เช่น ยารักษาหิด เหา โลน ขององค์การเภสัชกรรม ขวด 60 มล. ราคาขวดละ 17 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาหิด.

วิธีใช้ : อาบน้ำให้สะอาด แล้วใช้ยารักษาทาทั่วตัว (ยกเว้นคอและศีรษะ) ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง, แล้วจึงอาบน้ำ

วันรุ่งขึ้นทาซ้ำใหม่อีกครั้ง.

สรรพคุณ : ใช้รักษาเหาและโลน.

วิธีใช้ : ใส่ยานี้ให้ทั่วศีรษะหรือบริเวณที่เป็นโลน, ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง วันรุ่งขึ้นจึงสระให้สะอาด. เมื่อครบ 7 วัน ยังไม่หาย ให้ใส่ซ้ำได้อีกครั้ง.

คำเตือน : ระวังอย่าให้ยานี้เข้าตา เพราะอาจจะระคายเคืองได้.

20.11 ขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อน (Whitfield ointment)

ราคาหลอดละ 5 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษากลากเกลื้อน.

วิธีใช้ : ทาบริเวณที่เป็น วันละ 2-3 ครั้ง นาน 3-4 สัปดาห์.

คำเตือน : **ห้าม**ใช้บริเวณที่แผลอักเสบมีน้ำเหลืองเยิ้ม เพราะจะทำให้ลามยิ่งขึ้น.

20.12 โซเดียมไทโอซัลเฟต 20 % (ไฮโป) อาจเตรียม

เองโดยใช้เกล็ดยาไฮโปที่ใช้ล้างรูป (ขอเจียดจากร้านถ่ายรูปได้) หนัก 14 กรัม ผสมน้ำต้มสุกในขวด 60 มล..

สรรพคุณ : ใช้รักษาเกลื้อน.

วิธีใช้ : ใช้ทาบาง ๆ บริเวณที่เป็น ทาเช้าเย็น ติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 10-15 วัน.

คำเตือน : ควรเตรียมสด ๆ ขณะที่ต้องการใช้. เมื่อผสมน้ำควรใช้ให้หมดภายใน 5 วัน.

20.13 ครีมไมโคนาโซล (Miconazole) ชนิด 2 % หลอด 5 กรัม ราคาหลอดละ 20-23 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษากลากเกลื้อน.

วิธีใช้ : ทาบริเวณที่เป็น วันละ 2-3 ครั้ง นาน 3-4 สัปดาห์.

คำเตือน : ยานี้อาจระคายผิวหนังและแพ้ได้.

20.14 แชมพูคีโตโคนาโซล (Ketoconazole) ชนิด 2 % ขวดละ 50 มล. ราคาขวดละ 90 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาเกลื้อน.

วิธีใช้ : ทาบริเวณที่เป็น ทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วล้างออก ทาวันละครั้งช่วงก่อนอาบน้ำทุกวัน ติดต่อกันนาน 5 วัน.

คำเตือน : ยานี้อาจระคายผิวหนังได้.

20.15 ยาเหน็บช่องคลอด โคลไตรมาโซล (Clotri-mazole) ขนาด 100 มก. ราคาประมาณ 5 บาท.

สรรพคุณ : ใช้รักษาตกขาวที่เกิดจากเชื้อราและพยาธิช่องคลอด.

วิธีใช้ : เหน็บช่องคลอด 2 เม็ด ก่อนนอนเป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน.

คำเตือน : อาจระคายช่องคลอด ทำให้คันและแสบร้อน ถ้าแพ้มากอาจเป็นผื่น ปากแห้ง หน้าแดง ตาพร่ามัว

ท้องผูก ปัสสาวะลำบาก อาเจียน ควรหยุดยา.

20.16 **ยาเหน็บทวารหนัก** เพื่อระบาย, เพื่อแก้ริดสีดวงทวารหนัก.

ก. *แก้ท้องผูกชนิดเหน็บ* ราคาประมาณ 13 บาท.

วิธีใช้ : ใช้เหน็บทวารหนัก 1 เม็ด เมื่อท้องผูก.

คำเตือน : อาจทำให้ปวดท้อง ปวดเบ่ง.

ข. *แก้ริดสีดวงทวารหนักชนิดเหน็บ* ราคาเม็ดละประมาณ 7-8 บาท.

วิธีใช้ : ใช้เหน็บทวารหนัก 1-2 เม็ด แก้อาการกำเริบของริดสีดวงทวารหนัก.

คำเตือน : ถ้าเหน็บแล้วไม่ดีขึ้น ควรไปหาหมอ.

20.17 ยาสวนทวารหนัก ราคาประมาณ 50 บาท.

วิธีใช้ : ใช้บีบสวนเข้าในทวารหนัก แก้อาการท้องผูก.

คำเตือน : อาจทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน.

คู่มือหมอชาวบ้าน

การใช้ยาสมุนไพร

1. กระเพาะปัสสาวะอักเสบหรือขัดเบา

1.1 กระเจี๊ยบแดง

ใช้กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอกตากแห้ง บดเป็นผง ครั้งละ 1 ช้อนชา (หรือ 3 กรัม) ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย (200 มล.) จะได้น้ำสีแดง ดื่มวันละ 3 ครั้ง.

1.2 ขลู่

ใช้หัวสดหรือแห้ง วันละ 1 กำมือ (สด 40-50 กรัม, แห้ง 15-20 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำกินวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (หรือ 75 มล.).

1.3 ชุมเห็ดไทย

ใช้เมล็ดแห้งคั่ว วันละ 1-3 ช้อนโต๊ะ (5-10 กรัม) ใส่น้ำ 1 ลิตร แล้วตั้งไฟ ต้มให้เหลือ 600 มล. แบ่งดื่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 200 มล. หลังอาหาร.

1.4 ตะไคร้

ใช้ลำต้นแก่หรือเหง้าสดหรือแห้ง ใช้ครั้งละ 1

กำมือ (สด 40-60 กรัม, แห้ง 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำ กินวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.) ก่อนอาหาร.

1.5 สับปะรด

ใช้เหง้าสดหรือแห้งวันละ 1 กำมือ (สด 40-60 กรัม, แห้ง 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำ กินวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.).

1.6 หญ้าคา

ใช้รากสดหรือแห้ง วันละ 1 กำมือ (สด 40-50 กรัม, แห้ง 10-15 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ, ต้มกับน้ำ กินวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.).

1.7 หญ้าหนวดแมว

ใช้ใบอ่อนหรือใบขนาดกลางตากแดดให้แห้ง เอาใบแห้ง 4 กรัม หรือ 4 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อน 1 ขวดน้ำปลา เหมือนกับชงชา ดื่มวันละ 1 ขวด 3 ครั้งหลังอาหาร, ข้อควรระวังคือ คนที่เป็นโรคหัวใจ **ห้าม**กิน.

2. แก้กลาก (ใช้ภายนอก)

2.1 กระเทียม

ฝานหัวหรือกลีบกระเทียม แล้วนำมาถูบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย.

2.2 ชุมเห็ดเทศ

ใช้ใบสด ดอกสด ขยี้ถูนาน ๆ และบ่อยครั้ง.

2.3 ทองพันชั่ง

ใช้ใบสดหรือรากสดหรือแห้ง โดยใช้ใบ 5-8 ใบ หรือราก 2-3 ราก (จำนวนที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ตามอาการ) ตำให้ละเอียด แช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์ 7 วัน นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย.

3. แก้เกลื้อน (ใช้ภายนอก)

3.1 กระเทียม

ฝานหัวหรือกลีบกระเทียม แล้วนำมาถูบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย.

3.2 ข่า

ใช้เหง้าแก่สดฝนกับเหล้าโรงหรือน้ำส้มสายชู หรือตำแล้วแช่แอลกอฮอล์ นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย.

3.3 ทองพันชั่ง

ใช้ใบสดหรือรากสดหรือแห้ง โดยใช้ใบ 5-8 ใบ หรือราก 2-3 ราก (จำนวนที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ตามอาการ) ตำให้ละเอียด แช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์ 7 วัน นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย.

4. แก้หวัด

4.1 หอมแดง

นำต้นหอมสด ๆ ล้างให้สะอาด กินร่วมกับอาหารทุกมื้อ มื้อละ 2-3 ต้น จะช่วยให้หายหวัดได้เร็ว, หรือต้มน้ำสูดเอาไอ.

5. แก้เคล็ดขัดยอก (ใช้ภายนอก)

5.1 ไพล

ใช้เหง้าประมาณ 1 เหง้า ตำและคั้นเอาน้ำ ทา ถู นวด บริเวณที่เคล็ด ขัด ยอก.

6. แก้งูสวัดและเริม (ใช้ภายนอก)

6.1 ฟ้าทลายโจร

ใช้ใบตำพอกเช่นเดียวกับใบเสลดพังพอน (ดู 6.3).

6.2 ไมยราบ

ใช้ใบตำให้ละเอียดผสมเหล้า แล้วคั้นเอาน้ำ ทาวันละ 3-4 ครั้ง.

6.3 เสลดพังพอน

ใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมีย ตำให้ละเอียด ผสมเหล้าพอเหลวข้นๆ พอก ควรใส่เหล้าเมื่อยาเริ่มแห้ง พอกไว้ตลอดเวลา เปลี่ยนยาวันละ 2-4 ครั้ง.

7. เจริญอาหาร

7.1 ปอกระเจา

ใช้ใบเป็นอาหาร หรือใช้ใบต้มกับน้ำ ดื่มเป็นยาเจริญอาหารสำหรับเด็ก.

7.2 มะระ

ใช้เนื้อของผลเป็นอาหาร ผักจิ้ม ต้มหรือแกงกิน.

7.3 สมอไทย

ใช้ลูกสมอไทยสดดองสุราอย่างน้อย 7 วัน กินลูกสมอ ครั้งละ 1-2 ผล.

7.4 สะเดา

ใช้ช่อดอกลวกน้ำร้อน จิ้มน้ำปลาหวานหรือน้ำพริก, ใช้เปลือกสดประมาณ 1 ฝ่ามือ ต้มน้ำ 2 ถ้วยแก้ว กินครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว.

8. แก้อาการท้องผูก

8.1 คูน

ใช้เนื้อในฝักแก่ก้อนเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 4 กรัม) ต้มใส่เกลือนิดหน่อย ดื่มน้ำที่ต้มได้. หากกินมากไป จะเกิดอาการคลื่นไส้ ท้องอืด

และปวดท้อง.

8.2 ชุมเห็ดเทศ

ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด 2-3 ช่อ ต้มกินกับน้ำพริก, หรือนำใบสดมาล้างให้สะอาด หั่นตากแห้ง ใช้ต้มหรือชงน้ำดื่ม ครั้งละ 12 ใบ, หรือใบแห้ง บดเป็นผง ปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอนขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย ครั้งละ 3 เม็ด กินก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการท้องผูก.

8.3 ชุมเห็ดไทย

ใช้เมล็ดแห้งคั่วจนเหลือ 2-2 ช้อนโต๊ะครึ่ง (10-13 กรัม) ต้ม เอาน้ำดื่ม.

8.4 มะขาม

ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียก 10-20 ฝัก (ประมาณ 70-150 กรัม) จิ้มเกลือกิน หรือใส่เกลือเติมน้ำคั้นดื่ม.

9. แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด

9.1 กระชาย

ใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ (สด 5-10 กรัม, แห้ง 3-5 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม.

9.2 กระเทียม

ใช้กลีบปอกเปลือก กินดิบ ๆ ครั้งละประมาณ 5 กลีบ (หนัก 2 กรัม).

9.3 กะเพรา

ใช้ใบและยอด 1 กำมือ (น้ำหนักสด 25 กรัม, แห้ง 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม, เหมาะสำหรับเด็ก.

9.4 ขมิ้นชัน

ใช้เหง้าขมิ้น ล้างให้สะอาด (ไม่ปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจัด 1-2 วัน บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ดขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย เก็บในขวดสะอาด กินครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน, ถ้ากินแล้วท้องเสีย ให้หยุดยาทันที.

9.5 ข่า

ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้งขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก 5 กรัม, แห้งหนัก 2 กรัม) ทุบให้แตก ต้ม

เอาน้ำดื่ม, หรือใช้วิธีปรุงเป็นอาหาร.

9.6 ขิง

ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม.

9.7 ตะไคร้

ใช้ลำต้นแก่สด ๆ ทุบพอแหลก ประมาณ 1 กำมือ (ราว 40-60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหารกิน.

10. แก้ปวดฟัน

10.1 กานพลู

ใช้กานพลูตำพอแหลก ผสมกับเหล้าขาวเพียงเล็กน้อยพอเละ ใช้จิ้มหรืออุดฟันที่ปวด โดยใช้สำลีพันปลายไม้จิ้มฟัน ชุบน้ำมันกานพลูทาบริเวณเหงือก และจิ้มลงไปในรูฟันซี่ที่ปวด จะทำให้อาการปวด ค่อยยังชั่วขึ้น.

10.2 ผักคราดหัวแหวน

นำก้านสด (ก้านช่อดอก) มาเคี้ยวตรงบริเวณฟัน

ที่ปวด เพื่อให้น้ำจากก้านช่อดอกซึมเข้าไปในฟันที่ปวด จะทำให้รู้สึกชา ระงับอาการปวดฟันได้ดี, ถ้าฟันซี่ที่ปวดผุเป็นรู ให้ใช้วิธีตำหรือขยี้ก้านช่อดอกให้เละ แล้วนำไปอุดรูฟันซี่ที่ปวด สักครู่จะรู้สึกชาและหายปวดได้.

11. แก้ผื่นคัน (ใช้ภายนอก)

11.1 ขมิ้นชัน

ใช้เหง้าขมิ้นมาทำให้แห้ง ป่นให้เป็นผงละเอียด ใช้ทาตามบริเวณที่เป็นเม็ดผื่นคัน โดยเฉพาะในเด็กจะนิยมใช้กันมาก.

11.2 ตำลึง

ใช้ใบสด 1 กำมือ (ใช้มากน้อยตามบริเวณที่มีอาการ) ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นน้ำจากใบ เอามาทาบริเวณที่มีอาการ พอน้ำแห้งแล้วทาซ้ำบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย.

11.3 สำมะงา

ใช้กิ่ง 3-4 กำมือ สับเป็นท่อนๆ ต้มน้ำอาบ.

11.4 เสลดพังพอน

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น หรือตำผสมเหล้าเล็กน้อยก็ดี.

11.5 เหงือกปลาหมอ

เอาต้นเหงือกปลาหมอทั้งราก สดหรือแห้งก็ได้ สับเป็นท่อนเล็กๆ 1 ขีด ผสมกับน้ำ 3-4 ขัน ต้มให้เดือด 10 นาที ทิ้งไว้ให้เย็นลง อาบน้ำฟอกสบู่ให้สะอาดแล้วจึงอาบน้ำยาที่ยังอุ่นๆ อยู่ วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3-4 ขัน (อาบน้ำยาแล้วไม่ต้องอาบน้ำธรรมดาอีก).

12. แก้แผลเปื่อยในปากและเหงือกอักเสบ

12.1 หญ้าเกล็ดหอย

ใช้ทั้งต้น ตำกับเกลือพอก.

13. ถ่ายพยาธิลำไส้

13.1 ฟักทอง

ใช้เมล็ดแห้งประมาณ 60 กรัม ทุบให้แตกผสมน้ำเชื่อมเล็กน้อย แล้วเติมน้ำให้ได้ประมาณ 2 แก้ว แบ่งกิน 3 ครั้ง ห่างกันทุก 2 ชั่วโมง ให้กินดีเกลือ 15-30 กรัม ผสมน้ำอุ่นตามด้วย.

13.2 มะเกลือ

ใช้ผลสดสีเขียว (ห้ามใช้ผลสุกสีเหลืองหรือผลสีดำ) โขลกพอแหลก แล้วผสมกับหัวกะทิสด คั้นเอาน้ำดื่มก่อนอาหารมื้อเช้าครั้งเดียว. ถ้า 3 ชั่วโมงยังไม่ถ่าย ให้กินยาระบายดีเกลือตาม. จำนวนที่ใช้ ผู้ใหญ่ไม่เกิน 25 ผล (เด็กใช้เท่าอายุ 1 ปีต่อ 1 ผล แต่ไม่เกิน 25 ผล). ใช้ถ่ายพยาธิปากขอและพยาธิเส้นด้าย. **ห้าม**เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี, หญิงตั้งครรภ์หรือหลังคลอดใหม่ ๆ, หรือผู้ป่วยโรคอื่น ๆ กิน, ระวังอย่ากินเกินขนาด และกินแล้วถ้ามีอาการอื่น เช่น ท้องเดิน หรือตามัว ให้รีบไปหาหมอทันที.

14. แก้พิษแมงกะพรุนไฟ (ใช้ภายนอก)

14.1 ผักบุ้งทะเล

ใช้ใบผักบุ้งทะเลขยี้เอาน้ำ ทาให้เปียกอยู่เสมอ.

14.2 ฟัก

เอาไส้ในจากผลฟักพอก เปลี่ยนยาวันละ 2-4 ครั้ง.

14.3 ว่านหางจระเข้

ใช้วุ้นจากใบทาบ่อยๆ.

15. ใช้แก้แพ้อักเสบและแมลงสัตว์กัดต่อย (ใช้ภายนอก)

15.1 ขมิ้นชัน

ใช้เหง้ายาวประมาณ 2 นิ้ว ฝนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็น.

15.2 ตำลึง

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำแล้วคั้นเอาน้ำ ทาบริเวณที่เป็น.

15.3 พลู

ใช้ใบสด 1-2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว ทาบริเวณที่เป็น ใช้ได้ผลดีกับลมพิษ.

15.4 เสลดพังพอน

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำ ทาบริเวณที่เป็น หรือตำผสมเหล้าเล็กน้อยก็ได้.

16. แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ใช้ภายนอก)

16.1 บัวบก

ใช้ต้นสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด พอกหรือทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ.

16.2 มะพร้าว

น้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน ใส่ในภาชนะ คนพร้อม ๆ กับเติมน้ำปูนใส 1 ส่วน ทีละน้อยจนเข้ากันดี แล้วใช้ทาบ่อย ๆ.

16.3 ว่านหางจระเข้

ใช้วุ้นจากใบทาบ่อย ๆ.

17. ริดสีดวงทวาร

17.1 เพชรสังฆาต

ใช้เถาขนาด 2-3 องคุลี สอดใส่ลงในกล้วยสุก กิน 10-15 วัน.

18. แก้ลมพิษ (ใช้ภายนอก)

18.1 พลู

ใช้ใบพลูสดตำให้ละเอียดผสมกับเหล้า ทาบ่อยๆ.

19. แก้อาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน

19.1 กะเพรา

ใช้ใบและยอดทั้งสดและแห้งประมาณ 1 กำมือ (สด 25 กรัม, แห้ง 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม.

19.2 ขิง

ใช้เหง้าแก่สดขนาดหัวแม่มือ (5 กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม.

19.3 ยอ

ใช้ผลดิบหรือผลห่ามสด ฝานเป็นชิ้นบางๆ ย่างให้เหลือง ต้มหรือชงดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10-15 กรัม).

20. ฆ่าเหา (ใช้ภายนอก)

20.1 น้อยหน่า

ใช้เมล็ดในสดประมาณ 10 เมล็ด หรือใบสดประมาณ 1 กำมือ (15 กรัม) ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันมะพร้าวประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ ขยี้ให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าคลุมโพกไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วสระผมให้สะอาด (ระวังอย่าให้เข้าตา) ทำติดต่อกัน 2-3 วัน.

21. หืด

21.1 ปีบ

ใช้ดอกที่ตากแห้งมวนเป็นบุหรี่สูบ.

21.2 ลำโพง

ใช้ดอกที่ตากแห้งมวนเป็นบุหรี่สูบ.

21.3 หนุมานประสานกาย

ใช้ช่อใบสด 7-10 ช่อ ใส่น้ำ 2-4 แก้ว ต้มให้เดือดนาน 20-30 นาที กินวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ครั้งละครึ่ง-1 แก้ว.

22. แก้ไอและขับเสมหะ

22.1 ขิง

ใช้ฝนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ.

22.2 ดีปลี

ใช้ผลแก่แห้งประมาณครึ่งผล ฝนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ.

22.3 เพกา

ใช้เมล็ดครั้งละครึ่ง-1 กำมือ (หนัก 1 กรัมครึ่ง-3 กรัม) ใส่น้ำประมาณ 300 มล. ต้มไฟอ่อนพอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง กินวันละ 3 ครั้ง.

22.4 มะขาม

ใช้เนื้อในฝักแก่หรือมะขามเปียกจิ้มเกลือกินพอสมควร.

22.5 มะแว้งเครือ

ใช้ผลแก่สด 5-10 ผล โขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย กินบ่อย ๆ, หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ กินบ่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น.

22.6 มะแว้งต้น

ใช้เช่นเดียวกับมะแว้งเครือ.

22.7 มะนาว

ใช้ผลสดคั้นเอาน้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย หรือคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้ง (1 ต่อ 3 ส่วน) จิบบ่อย ๆ หรือฝานบาง ๆ จิ้มเกลืออม.

22.8 เสนียด

ใช้น้ำที่คั้นได้จากใบสดผสมกับน้ำผึ้ง หรือน้ำที่คั้นได้จากขิงสด เอาอย่างละเท่า ๆ กัน จิบกินแก้ไอ ครั้งละ 1-2 ช้อนชา ใช้เวลาไอหรือมีเสมหะมาก.

การดำรงชีวิตโดยธรรม

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ
สัมพันธ์อยู่กับสิ่งทั้งหลายในธรรมชาติ
ทั้งพืช สัตว์ ตลอดไปจนถึงสิ่งที่ไม่มีชีวิต

การมีธรรมะก็คือ
การเข้าใจธรรมชาติ
และปฏิบัติตัวสอดคล้องกับธรรมชาติ
ที่เรียกว่าเป็นอยู่โดยธรรม
หรือดำรงชีวิตโดยสมควร

การดำรงชีวิตโดยสมควรนั้น
จะทำให้มนุษย์อยู่เป็นสุขและเกิดโรคน้อย

คู่มือหมอชาวบ้าน

กดจุดหยุดอาการ

จุดแก้ปวดหัว

ตำแหน่ง



จุดดังกล่าวอยู่ตรงรอยบุ๋มตรงท้ายทอย แนวเดียวกับกกหู.

วิธีกด

ใช้หัวแม่มือทั้งสองกดลงบนจุดดังกล่าว, นิ้วที่เหลืออีก 4 นิ้วกางออกจับหัวให้แน่น (เพื่อจะทำให้กดจุดได้สะดวกขึ้น), ให้กดนานสัก 2-3 นาที, หรือนานกว่านี้ก็ได้.

จุดแก้ปวดหัว

ตำแหน่ง



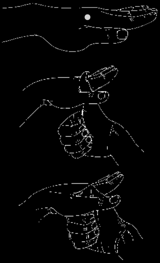
จุดดังกล่าวอยู่ตรงรอยบุ๋มหลังจุดกึ่งกลางระหว่างหางคิ้วกับหางตาห่างออกไปประมาณ 1 นิ้ว.

วิธีกด

ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดลงบนจุดทั้งสองข้างกดและนวดสัก 2-3 นาที หรือนานกว่านี้ก็ได้.

จุดแก้ปวดหัวและปวดฟัน

ตำแหน่ง



1. คว่ำฝ่ามือลง ให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แนบชิดติดกัน, จุดดังกล่าวจะอยู่ตรงจุดสูงสุดของกล้ามเนื้อที่นูนขึ้นมาระหว่างนิ้วทั้งสอง.

2. ให้กางหัวแม่มือและนิ้วชี้ออก, ใช้หัวแม่มืออีกข้างหนึ่ง (ตรงรอยแบ่งข้อหัวแม่มือข้อแรก) ทาบลงบนกลางง่ามมือ.

วิธีกด

ให้ใช้นิ้วหัวแม่มืออีกข้างหนึ่งกดลงตรงจุดนั้น (ในกรณีที่กดตัวเอง), หรือถ้าให้คนอื่นกดให้, อาจกดจุดบนมือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน, ประมาณ 3-5 นาที.

จุดแก้เป็นลม

ตำแหน่ง



อยู่ตรงร่องใต้จมูก, แบ่งร่องนี้ออกเป็น 3 ส่วน, จุดดังกล่าวจะอยู่ห่างลงมาจากจมูก 1/3 หรืออยู่เหนือริมฝีปาก 2/3 ส่วน.

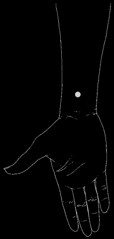
วิธีกด

ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดลงบนจุดแก้เป็นลม, อีก 4 นิ้วที่เหลือจับคางไว้ (ถ้าใส่ฟันปลอม ให้เอาฟันปลอมออก), ค่อย ๆ กดหัวแม่มือแล้วคลึงเบา ๆ (ถ้ากดหนักเกินไปจะทำให้ช้ำและเจ็บ), กดและคลึงสักพัก ผู้ป่วยจะค่อย ๆ รู้สึกตัว.

จุดแก้เมารถ เมาเรือ อาเจียน

ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ห่างจากเส้นข้อมือระหว่างเอ็นทั้งสอง, โดยห่างจากเส้นข้อมือประมาณ 2 นิ้ว.



วิธีกด

ให้ใช้หัวแม่มือกดจุดดังกล่าวทั้ง 2 ข้าง, ให้กดอยู่สักครู่จนอาการดีขึ้นจึงหยุดกด.

จุดแก้ปวดฟัน

ตำแหน่ง

ให้กัดฟันกรามทั้ง 2 ข้าง, จุดดังกล่าวจะอยู่ตรงรอยนูนขึ้นของกล้ามเนื้อตรงแก้มทั้ง 2 ข้าง.

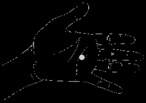


วิธีกด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดและคลึงเบา ๆ บนจุดดังกล่าว.

จุดแก้ปวดฟัน

ตำแหน่ง



จุดดังกล่าวอยู่ระหว่างนิ้วกลางกับนิ้วนาง บนฝ่ามือใต้ง่ามนิ้วประมาณ 1 นิ้ว.

วิธีกด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดและคลึงเบา ๆ บนจุดดังกล่าว.

จุดแก้เลือดกำเดาออก



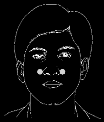
ตำแหน่ง

ติ่งเล็ก ๆ หน้ารูหูทั้งสองข้าง.

วิธีกด

ให้ผู้ป่วยนั่งหรือยืน, และใช้นิ้วชี้กดลงบนบริเวณติ่งเล็ก ๆ หน้ารูหูทั้ง 2 ข้าง, โดยกดติ่งนั้นให้ปิดรูหู, ความแรงในการกดให้อยู่ในระดับที่ผู้ป่วยทนได้ (อย่าแรงเกินไปจนเจ็บ), กดนาน 2-3 นาที เลือดกำเดาก็จะหยุดไหล.

จุดแก้หวัด คัดจมูก ระบายท้อง



ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ข้างจมูกตรงร่องแก้ม.

วิธีกด

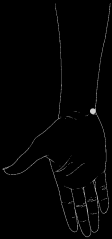


ไขว้มือและใช้หัวแม่มือกดลงบนจุดดังกล่าว, แล้วค่อย ๆ ถูขึ้นไปตามแนวสันจมูกจนถึงขอบตา, ให้ทำอย่างนี้สักประมาณ 20 ครั้ง, หรือจนมีความรู้สึกร้อนบริเวณจมูก.

จุดช่วยให้หลับ (นอนไม่หลับ)

ตำแหน่ง

จุดดังกล่าวอยู่ตรงด้านในของรอยพับข้อมือ อยู่ตรงรอยบุ๋มพอดี.



วิธีกด

ใช้หัวแม่มือข้างหนึ่งกดอีกข้างหนึ่ง (ในกรณีที่กดตัวเอง), กดตรงจุดแล้วคลึงเบา ๆ, หรือถ้าให้คนอื่นกดให้ก็อาจกดจุดทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน, ให้กดประมาณ 3-5 นาที ก็จะเกิดความรู้สึกอยากจะหลับ (ขณะที่กดให้รวมจุดสนใจไปยังจุดดังกล่าว อย่าคิดเรื่องอื่น จะทำให้หลับเร็วขึ้น).

จุดแก้สะอึก

ตำแหน่ง

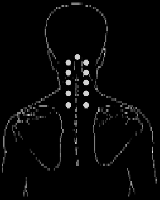


จุดดังกล่าวอยู่ตรงหัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง.

วิธีกด

ให้ผู้สะอึกนั่งตรง หรือนอนหงาย แล้วใช้หัวแม่มือทั้ง 2 ข้างกดลงบนจุดดังกล่าว ที่เหลืออีก 4 นิ้วจับหัวไว้, ให้กดเบา ๆ แล้วค่อย ๆ แรงขึ้นประมาณ 3-6 นาที พอหายสะอึกจึงหยุดกด.

กดนวดช่วยการถ่าย (ระบายท้อง)



ในคนที่ท้องผูก หรืออยากถ่ายอุจจาระแล้วถ่ายไม่ออก อาจช่วยให้ถ่ายออกได้ โดยขณะที่นั่งถ่ายอยู่ ให้ใช้หัวแม่มือกดที่ท้ายทอยตรงเส้นกลางหลัง แล้วกดเลื่อนอย่างช้า ๆ เรื่อยลงมาตรงเส้นกลางหลังจนถึงต้นคอ หรือจะกดลงตรงแนวกล้ามเนื้อ 2 ข้างของเส้นกลางหลังจากท้ายทอยลงมาถึงต้นคอก็ได้ โดยกดเลื่อนลงมาทีละข้าง ให้ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง สักพักลำไส้จะบีบตัวกระตุ้นให้เกิดลมเบ่ง ทำให้อุจจาระออกได้.

แม่ทุกคน คือ หมอชาวบ้าน

“หมอชาวบ้าน” พูดอยู่เสมอ ๆ ว่า
ที่พวกเรารอดชีวิตกันมาจนบัดนี้นั้น

ส่วนใหญ่ไม่ใช่เพราะหมอหรือโรงพยาบาล
แต่เพราะแม่
แม่ทุกคนเป็นหมอชาวบ้านทั้งสิ้น

ยิ่งส่งเสริมให้แม่มีความรู้ดีขึ้นเท่าไร
ยิ่งเป็นผลดีต่อประชาชน
ในอนาคตมากขึ้นเท่านั้น

คู่มือหมอชาวบ้าน

ภาคผนวก 1

ข้อแนะนำในการใช้ยา

ข้อแนะนำในการใช้ยา

1. ควรใช้ยาที่รู้จักคุณและโทษเป็นอย่างดีแล้ว.
2. เลือกใช้ยาเป็นตัว ๆ ตามอาการและสาเหตุของโรค.
3. ควรกินยาให้ได้ขนาด (เทียบตามอายุ), และเมื่ออาการดีขึ้นแล้วก็ต้องกินให้ครบตามกำหนดระยะเวลาของยาแต่ละชนิด โดยเฉพาะกลุ่มยาปฏิชีวนะ.
4. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น, หรือมีอาการรุนแรงขึ้น ควรไปหาหมอโดยเร็ว.
5. เมื่อกินยาหรือใช้ยาแล้วมีอาการแพ้ (เช่น มีลมพิษ, ผื่นแดง, ผื่นคัน, หนังตาบวม, หายใจหอบแน่น) ควรหยุดยาและปรึกษาหมอ. ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา ก่อนใช้ยาครั้งต่อไปควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร.
6. ควรซื้อยาจากร้านขายยาที่รู้จักกันและไว้ใจได้.
7. เวลาซื้อยาควรบอกชื่อยาที่ต้องการเป็นตัว ๆ อย่าให้คนขายหยิบยาชุด, ยาซอง, หรือยาที่ไม่รู้จัก

สรรพคุณให้ เพราะอาจเป็นอันตรายได้, โดยเฉพาะยาที่เข้าสตีรอยด์ (เพร็ดนิโซโลน, เดกซาเมธาโซน) และยาปฏิชีวนะ.

8. เด็กเล็ก, หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมตัวเอง ต้องเลือกใช้ยาที่ไม่มีอันตรายต่อเด็กหรือทารกในท้อง.

ยาที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้

1. เหล้า.
2. บุหรี่.
3. ยาเสพย์ติด (เช่น ฝิ่น, เฮโรอีน ฯลฯ).
4. ยานอนหลับ.
5. แอสไพริน.
6. ฮอร์โมนเพศ (เช่น เอสโตรเจน, โปรเจสเตอโรน, แอนโดรเจน ฯลฯ).
7. สตีรอยด์ (เช่น เพร็ดนิโซโลน, เดกซาเมธาโซน ฯลฯ).
8. ซัลฟา.

9. เตตราไซคลีน.
10. ไดแลนติน (ใช้รักษาโรคลมชัก).
11. ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน (ถ้าจำเป็นให้ใช้วิตามินบี 6).
12. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต.

ยาที่หญิงเลี้ยงลูกด้วยนมตัวเองไม่ควรใช้

1. ยารักษาโรคคอพอกเป็นพิษ.
2. ยาขับเลือดพวกเออร์กอต.
3. แอสไพริน.
4. ยานอนหลับและยากล่อมประสาท.
5. ซัลฟา.
6. เตตราไซคลีน.
7. ยาระบาย.
8. ยาคุมกำเนิด.
9. รีเซอร์พีน (ใช้รักษาความดันเลือดสูง).

ยาที่ทารกไม่ควรใช้

1. เตตราไซคลีน.

2. คลอแรมเฟนิคอล.
3. ซัลฟา.
4. แอสไพริน.
5. ยาแก้หวัดแก้แพ้ (ในช่วงอายุ 2 สัปดาห์แรก).
6. ยาแก้ท้องเสีย-โลโมติล (Lomotil) ในทารกต่ำกว่า 6 เดือน, อิโมเดียม (Imodium) ในทารกต่ำกว่า 1 ปี.

ข้อแนะนำในการหาหมอ

1. ควรหาหมอทันทีเมื่อรักษากันเองแล้วไม่ดีขึ้น, หรือสงสัยว่ามีอาการรุนแรง.
2. เวลาหาหมอ อย่ากลัวหมอ, ต้องกล้าถามหมอให้รู้ว่าเป็นอะไร, และควรปฏิบัติตัวอย่างไร.
3. กินยาตามหมอสั่ง, ถ้าสงสัยให้ถามหมออย่างละเอียด.
4. อย่าขอให้หมอฉีดยา, ให้น้ำเกลือ, หรือจ่ายยาโดยไม่จำเป็น.
5. เมื่อรักษาครั้งแรกแล้วไม่ดีขึ้น ควรกลับไปหา

หมอคนเดิมก่อนจะเปลี่ยนหมอ.

6. ควรหาหมอที่รู้จักมักคุ้น ไว้ใจได้ และมีลักษณะดังนี้
   6.1 ไม่ฉีดยาหรือให้น้ำเกลือคนไข้โดยไม่จำเป็น.
   6.2 ไม่จ่ายยาหลายอย่างเกินความจำเป็น.
   6.3 ไม่ใช้คำพูดที่ทำให้คนไข้ตกใจกลัว.
   6.4 อธิบายแนะนำให้คนไข้ทราบถึงโรคที่เป็นและข้อควรปฏิบัติ.
   6.5 ยินดีตอบคำถามของคนไข้.
   6.6 ยินดีแนะนำคนไข้ไปโรงพยาบาลหรือหาหมอที่เชี่ยวชาญกว่า เมื่อเห็นว่าอาการของคนไข้ไม่ดีขึ้นหรือทรุดหนัก.
   6.7 มีความเป็นกันเองและมีน้ำใจโอบอ้อมอารี.
   6.8 ไม่คิดค่ายาและค่ารักษาแพงเกินไป.

ข้อแนะนำในการใช้ยาฉีดและน้ำเกลือ

ยาฉีด ควรจะใช้เมื่อ

1. **กินยาไม่ได้** เช่น อาเจียนมาก, หมดสติ, คนไข้

ก่อนและหลังผ่าตัด ฯลฯ.

2. **มีอาการรุนแรงที่ต้องรีบแก้ไขด่วน** เช่น ปวดท้องรุนแรง, ชัก, ไม่รู้สึกตัว, หอบหืด, ติดเชื้อรุนแรง, มีอาการแพ้รุนแรง ฯลฯ.
3. **ต้องใช้ยาที่ไม่มีชนิดกิน** เช่น สเตรปโตไมซิน, กานาไมซิน, วัคซีนต่าง ๆ, เซรุ่มแก้พิษต่าง ๆ, อินซูลิน (รักษาเบาหวาน) ฯลฯ.

น้ำเกลือ ควรใช้เมื่อ

1. **อาเจียนมากจนกินไม่ได้, ท้องเสียมากจนหน้ามืด, หรือหอบหืดรุนแรง.**
2. **ช็อก** เช่น เสียเลือดมาก, เป็นไข้เลือดออกรุนแรง ฯลฯ.
3. **เป็นลม หมดสติ** หลังดื่มเหล้าจัด, หลังอดอาหาร, หรือหลังใช้ยาเกินขนาด.
4. **กินข้าวและน้ำไม่ได้** เช่น คนที่หมดสติ ฯลฯ.
5. **ต้องอดอาหารและน้ำก่อนและหลังผ่าตัด.**
6. **ต้องฉีดยาเข้าทางหลอดเลือดวันละหลาย ๆ ครั้ง.**

ความสมดุลในชีวิตร่างกาย

ในธรรมชาติของมนุษย์
การออกกำลังกายเป็นเหตุหนึ่ง
ที่ทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตร่างกาย

แต่โบราณนั้นต้องใช้แรงกายเป็นประจำ
ในการล่าสัตว์และทำไร่ไถนา

ในปัจจุบันเพราะการแบ่งกันเป็นผู้ชำนาญ
เฉพาะทางในอาชีพด้านต่าง ๆ
และการนำเอาเครื่องทุนแรงเข้ามาใช้

ทำให้มนุษย์หลายอาชีพมีการออกกำลังไม่พอ
ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ

คู่มือหมอชาวบ้าน

ภาคผนวก 2

การบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และถ้าเจ็บป่วยอยู่ จะทำให้อาการดีขึ้นเร็วกว่าการอยู่เฉยๆ.

แม้แต่ผู้ป่วยที่นอนแบ็บอยู่กับเตียงก็บริหารร่างกายได้ โดยญาติมิตร แพทย์ พยาบาล หรือคนใกล้ชิดทำให้ เช่น การบีบนวดให้ การเคลื่อนไหวแขนขาให้ การจับพลิกตัว หรือเปลี่ยนท่าให้ เป็นต้น.

เมื่อผู้ป่วยพอช่วยตนเองได้แล้ว ให้เคลื่อนไหวแขนขา พลิกตัว บิดตัว หรืออื่นๆ บนเตียง จนเริ่มจะเหนื่อยจึงหยุด เมื่อหายเหนื่อยก็เริ่มใหม่ เป็นต้น.

เมื่อลงจากเตียงได้แล้ว ก็ช่วยพยุงเดิน หรือเกาะโต๊ะเกาะผนังบ้านเดินเป็นช่วงสั้นๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เดินไกลขึ้นๆ เมื่อไหร่เหนื่อยหรือไม่สบายให้นั่งพักเมื่อสบายดีแล้วก็เริ่มใหม่ ทำบ่อยๆ แล้วจะแข็งแรงขึ้นเร็ว นอกจากการเดิน ควรใช้การแกว่งแขนขณะนั่งหรือยืน บิดตัวก้มตัว หันศีรษะ และอื่นๆ ที่เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย.

เมื่อแข็งแรงขึ้น ก็ให้เดินเร็วขึ้น ไกลขึ้น ออกกำลังมากขึ้น เมื่อแข็งแรงขึ้นอีก ให้เดินจ้ำสลับกับเดินเล่น ต่อไปก็อาจจะวิ่งเหยาะ ๆ สลับกับเดิน เมื่อแข็งแรงขึ้นไปอีก ก็อาจจะวิ่งเร็วสลับกับวิ่งเหยาะ ๆ ได้.

ผู้ที่ว่ายน้ำเป็น การว่ายน้ำก็เป็นการบริหารร่างกายที่ดีอีกอย่างหนึ่ง.

การบริหารเพื่อแก้อาการเฉพาะแห่ง

1. แก้อาการปวดข้อ

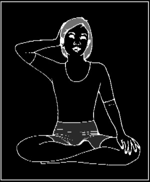
ในขณะที่ข้อปวดมาก โดยเฉพาะถ้าข้อนั้นบวมแดง และ/หรือร้อนด้วย ควรให้ข้อนั้นอยู่เฉย ๆ (พักข้อ) จนอาการปวดดีขึ้นแล้วจึงเคลื่อนไหวข้อนั้นช้า ๆ เบา ๆ (อย่าให้เจ็บมาก มิฉะนั้นอาการอาจกำเริบ) ควรกดจุด หรือบีบนวดกล้ามเนื้อและเส้นในบริเวณนั้นที่ตึงแข็งหรือกดเจ็บ จะช่วยลดอาการ ปวดและ/หรือเมื่อยลงได้.

เมื่อข้อปวดน้อยลงและสามารถออกกำลังได้โดยไม่ปวดแล้ว ให้บริหารโดยการเกร็งกล้ามเนื้อรอบข้อนั้น

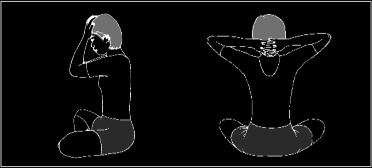
เพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบข้อนั้นแข็งแรงขึ้น เวลาเคลื่อนไหว ข้อนั้นจะได้ไม่อักเสบหรือกำเริบบ่อยๆ เช่น

ก. **สำหรับอาการปวดคอ ไหล่ และสะบัก** ที่ทำให้คอเอียง หันคอไม่ได้ หรือที่เรียกว่า "ตกหมอน" ซึ่งเกิดจากกระดูกคอ (ข้อคอ) ทับเส้นประสาทคอ เมื่ออาการปวดคอดีขึ้นจนพอเกร็งคอได้แล้ว ให้บริหารคอดังนี้

- นั่งตัวตรง มองตรงไปข้างหน้า ใช้มือซ้ายดันศีรษะด้านซ้าย (เหนือหู) ไปทางขวา แต่ให้ขืนศีรษะไว้ โดยให้ศีรษะตรงตลอดเวลา ออกแรงดันเบาๆ ก่อนแล้วเกร็งศีรษะสู้แรงมือไว้ ออกแรงดันเพิ่มขึ้นจนเริ่มจะรู้สึกเจ็บก็หยุดออกแรงเพิ่ม แล้วเกร็งศีรษะสู้แรงมือไว้เป็นเวลา 10 วินาที (นับ 1-10 ช้าๆ)

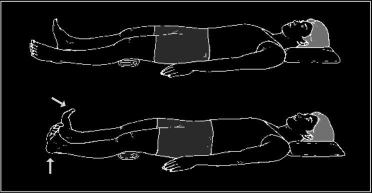


หลังจากนั้นจึงปล่อยมือจากศีรษะ แล้วไปบริหารด้านขวา โดยใช้มือขวาดันศีรษะด้านขวา ทำเช่นเดียวกับด้านซ้าย.



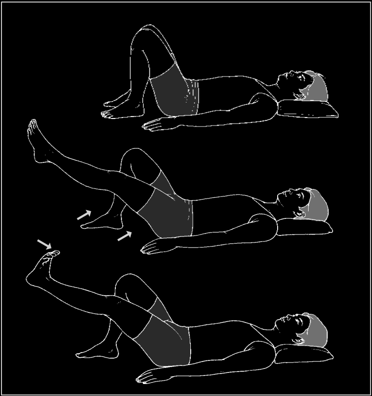
- ต่อไปก็บริหารด้านหน้า โดยใช้มือ 2 ข้าง ดันหน้าผากไปข้างหลัง แต่ขืนศีรษะไว้ นับ 1-10 แล้วไปบริหารด้านหลัง โดยประสานมือ 2 ข้าง วางที่ท้ายทอย ดันศีรษะไปข้างหน้า นับ 1-10 เป็นอันเสร็จสิ้นการบริหารคอ 1 ครั้ง (บริหารซ้าย-ขวา-หน้า-หลัง ครบ 1 ครั้ง) ให้บริหารคอเช่นนี้วันละ 30-40 ครั้ง แล้วต่อไปจะไม่ปวดคอ ไหล่ และสะบักอีก.

ข. **สำหรับอาการปวดเข่า** ที่เกิดจากการเสื่อมของข้อเข่า นอกจากจะต้องลดน้ำหนักร่างกายลง เพื่อที่เข่าจะไม่ต้องรับน้ำหนักมากแล้ว ให้บริหารเข่าดังนี้

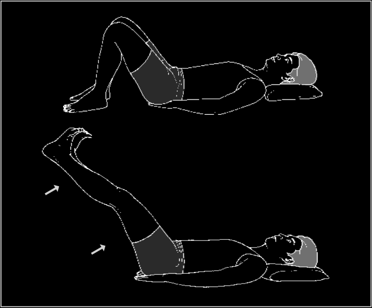


- ในท่านั่งหรือนอน เหยียดขา 2 ข้างออกไปให้ตรง มีหมอนเล็ก ๆ รองใต้ข้อพับ กระดกข้อเท้าขึ้นจนรู้สึกน่องตึงเต็มที่ แล้วเกร็งหัวเข่าให้ส้นเท้าลอยพ้นพื้น เกร็งแน่นไว้เช่นนั้นเป็นเวลา 10 วินาที (นับ 1-10) แล้วพัก ทำสลับกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนเมื่อยหรือเหนื่อยก็หยุดพัก เมื่อไหร่ว่างก็ทำใหม่.
- ดูหน้า 207 **"ท่าบริหารข้อเข่า"**.

ค. **สำหรับอาการปวดหลัง** ดูเรื่อง **"ปวดหลัง ปวดเอว"** ประกอบ นอกจากจะต้องลดน้ำหนักร่างกายให้หาย "ลงพุง" แล้ว ควรบริหารกล้ามเนื้อหลังและท้องโดยวิธีต่าง ๆ เช่น

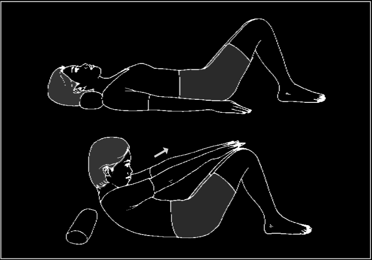


- ในท่านอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง แขนวางข้างลำตัว เริ่มด้วยการยกขาข้างหนึ่งเหยียดตรงขึ้นช้า ๆ จนยกขึ้นต่อไปไม่ได้ แล้วกระดกข้อเท้าให้เกร็งอยู่ในท่านั้น 10 วินาที (นับ 1-10) แล้วงอขาข้างนั้นลง สลับทำแบบเดียวกันกับขาอีกข้างหนึ่ง ทำสลับกันไปมาเช่นนี้จนเหนื่อย หรือเมื่อยก็หยุดพัก เมื่อไหร่ว่างหรือสบายดีก็ทำใหม่ ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนลุกจากเตียงเวลาเช้า และก่อนนอน.
- เมื่อแข็งแรงขึ้นแล้ว ให้นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง มือสอดไว้ใต้สะโพก ยกขาทั้ง 2 ข้าง เหยียดตรงขึ้นพร้อมกันจนตึงและให้ขาแยกจากกันเล็กน้อย ให้เกร็งอยู่ในท่านั้น 10 วินาที (นับ 1-10) แล้วค่อย ๆ วางฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างลงกับพื้นในท่าชันเข่า พักหายใจเข้าออก แล้วยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นใหม่ ยกขา-วางขาเช่นนี้จนเหนื่อยหรือเมื่อยก็หยุดพัก (ดูหน้า 203).
- เมื่อไหร่ว่างหรือสบายดีก็ทำใหม่ ควรทำอย่างน้อย



วันละ 2 ครั้ง (ก่อนลุกจากเตียงเวลาเช้า และก่อนนอน) ครั้งละ 5-10 ครั้งในระยะแรก แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ.

- เมื่อแข็งแรงมากขึ้นและไม่ปวดหลังแล้ว ให้บริหารในท่านอนหงาย ชันเข่า วางแขนข้างลำตัว แล้วพยายามเกร็งตัวลุกขึ้นมาด้านหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เกร็งค้างไว้ 10 วินาที (นับ



1-10) แล้วค่อย ๆ ปล่อยตัวกลับลงไปนอนในท่าเริ่ม ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เวลาเช้าและก่อนนอน) ครั้งละ 2-3 ครั้งในระยะแรก แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ.

2. แก้อาการข้อติด

อาการข้อติดมักจะร่วมกับอาการปวดข้อ โดยเฉพาะเวลาเคลื่อนไหว ข้อที่ติด อาการข้อติดอาจเกิดหลังอาการปวดข้อจากสาเหตุอะไรก็ได้ เช่น อุบัติเหตุ

ข้ออักเสบ เป็นต้น หรือเกิดจากการไม่ได้ใช้ข้อนั้นเป็นเวลานาน ๆ เช่น อัมพาต ไม่รู้สึกตัว กลัวเจ็บ เป็นต้น. การแก้ปัญหาข้อติดคือ การบริหารโดยการเคลื่อนไหวข้อนั้นบ่อย ๆ ในระยะเริ่มแรกอาจเคลื่อนไหวแต่เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อน โดยใช้อาการเจ็บมากเป็นตัวกำหนด (ถ้าเจ็บพอทนได้ต้องยอมเจ็บ แม้ว่าน้ำตาจะร่วงบ้างก็จำเป็น มิฉะนั้นข้อที่ติดอยู่จะไม่หายติดและจะเคลื่อนไหวไม่ได้ตลอดไป).

ถ้าเจ็บมาก อาจใช้แช่น้ำร้อน (ที่พอทนได้) ถ้าเป็นที่มือและเท้า หรือใช้ถุงน้ำร้อนประคบถ้าเป็นที่ข้อศอก ข้อเข่า หรือไหล่ หรือใช้ครีมน้ำมันระกำทานวดสักพัก แล้วค่อยเคลื่อนไหวข้อที่ติดนั้น.

ถ้าทำเองไม่ได้ ให้ผู้อื่นทำให้ก็ได้ และต้องยอมเจ็บไม่ว่าจะทำเองหรือให้ผู้อื่นทำ มิฉะนั้นจะไม่ได้ผล.

หมายเหตุ :

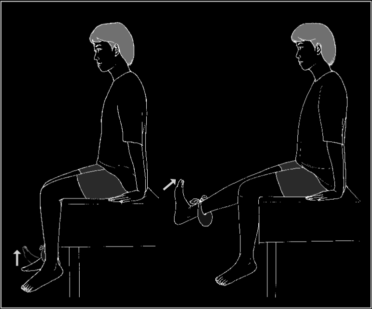
1. การบริหารร่างกายในกรณีต่าง ๆ ควรจะบริหารการหายใจด้วย นั่นคือ ควรจะหายใจเข้าและออก

ให้เหมาะหรือพอดีกับการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละท่า ซึ่งจะเป็นการบริหารการหายใจ (บริหารปอด) และฝึกสมาธิ (บริหารจิต) ไปด้วยพร้อมกัน.

2. การบริหารร่างกายควรจะทำตามสภาพ (ตามกำลัง) ของแต่ละคน และต้องเริ่มทำจากน้อยไปหามาก อย่าทำเกินกำลังหรือจนเกิดอาการไม่สบาย เพราะจะทำให้กลัวหรือไม่กล้าออกกำลังอีก.
3. การบริหารร่างกายควรจะทำสม่ำเสมอ เป็นประจำ ถ้าทำ ๆ หยุด ๆ จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยหรืออาการไม่สบายอื่น ๆ ได้ง่าย และจะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร.
4. การบริหารร่างกายควรจะทำให้สภาพที่ไม่รีบร้อนฉุกละหุกในสถานที่ที่ไม่แออัด อากาศปลอดโปร่ง (ไม่มีมลพิษ) และปลอดภัย (สำหรับผู้ที่ยังไม่แข็งแรง ควรมีคนที่แข็งแรงอยู่ด้วยเพื่อช่วยเหลือ).

ท่าบริหารข้อเข่า

นั่งห้อยขาบนเก้าอี้หรือโต๊ะ มือยันพื้นเก้าอี้หรือเอนตัวพิงพนัก (ถ้ามี) กระดกข้อเท้าขึ้นจนตึงแล้วเหยียดข้อเข่าให้ขายื่นออกตรง ๆ อย่างช้า ๆ แล้วเกร็งเข่าให้อยู่ในท่านี้ประมาณ 5-10 วินาที ค่อย ๆ วางขาลงอย่างช้า ๆ พักแล้วเหยียดขาอีกข้างหนึ่งแบบเดียวกัน ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด.



บางท่านที่ข้อเข่าแข็งแรงอาจจะเพิ่มแรงต้านทานด้วยก้อนน้ำหนัก โดยใช้ถุงทราย (อาจใช้ถุงพลาสติกที่มีหูหิ้ว ชั่งทรายตามน้ำหนักที่ต้องการ) หนัก 0.5 กิโลกรัม คล้องที่ข้อเท้า แล้วค่อย ๆ ยกขาขึ้นตรง ๆ เกร็งขาไว้ประมาณ 5-10 วินาที จึงวางขาลงพัก แล้วทำใหม่ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุดเช่นกัน.

ทำไมต้องดูแลรักษาตนเอง

ในวันหนึ่งๆ ประชาชนร้อยละ 5 จะป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่ง ซึ่งหมายถึงว่าในประชากร 60 ล้านคนทั้งประเทศ จะมีผู้เจ็บไข้ 3,000,000 คน ในวันหนึ่งโรงพยาบาลทั้งของรัฐฯ และเอกชน ตลอดจนคลินิกแพทย์ส่วนตัว คงจะดูแลผู้ป่วยได้ไม่เกิน 200,000 คนต่อวัน ที่เหลือก็ต้องช่วยตัวเองไปตามยถากรรม

ที่โรงพยาบาลของรัฐฯ นั้นก็แน่นแสนแน่น จนผู้ป่วยแต่ละคนได้รับการตรวจลวกๆ เพียงนาทีสองนาที อันเป็นสภาพของบริการที่สับสนวุ่นวายและไม่คุ้มค่า

หากประชาชน พระ ครู ทหาร ตำรวจ หรือใครก็ตามให้มากที่สุด มีโอกาสเรียนรู้เรื่องรักษาและป้องกันโรคเพื่อดูแลรักษาตนเอง และช่วยเหลือกันเองให้มากได้ ซึ่งจะสามารถจัดการกับเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยที่เป็นๆ กันอยู่ได้ถึงร้อยละ 80-90 ก็จะลดความสับสน

วุ่นวายที่โรงพยาบาลต่าง ๆ ลง เปิดโอกาสให้แพทย์พยาบาลให้บริการที่มีคุณภาพดีกว่าเดิม ทำให้การรักษาพยาบาลเข้ารูปเข้ารอยมากขึ้น และมีมนุษยธรรมมากขึ้น

ไม่มีใครรักลูกเท่าพ่อแม่
ไม่มีใครรักกันเท่าญาติและเพื่อน
และไม่มีใครรักเราเท่าตัวเราเอง
การที่พ่อแม่มีความรู้ดีที่สุดที่จะดูแลรักษาลูก
การที่ญาติและเพื่อนมีความรู้ดีที่สุดที่จะดูแลรักษาญาติและเพื่อน
และการที่ตัวของตัวเองมีความรู้ดีที่สุดที่จะรักษาตัวเอง
จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่ง และเป็นความถูกต้อง

ขณะนี้วงการสาธารณสุขนานาชาติตระหนักดีว่า **การดูแลรักษาตนเองเป็นคุณธรรม** ในหลักการของการสาธารณสุขมูลฐานอันเป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาล การดูแลรักษาตนเองจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง

"หมอชาวบ้าน" ถือกำเนิดขึ้นมาเพื่อส่งเสริมการดูแลรักษาตนเองและการช่วยเหลือกันเอง โดยมีความรู้ความสามารถมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อประหยัดทรัพย์ ประหยัดเวลา และประหยัดชีวิตของประชาชนคนไทยทั้งมวล

“หมอชาวบ้าน” หมายถึงใคร

หมอชาวบ้านหมายถึงประชาชนทุกคน

ไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือรวย
ไม่ว่าจะเป็นคนในชนบทหรือชาวกรุง

พ่อแม่ทุกคนที่ขวนขวายรักษาลูก
ญาติที่รักษาญาติ
เพื่อนที่รักษาเพื่อน

พระสงฆ์ที่ช่วยสงเคราะห์ประชาชนในเรื่องความเจ็บไข้
ครูที่รักษาลูกศิษย์หรือชาวบ้าน

หรือใครก็ตามที่ขวนขวายช่วยเหลือกัน
โดยไม่เห็นแก่อามิสสินจ้าง

ทั้งหมดนี้แลคือหมอชาวบ้าน

หากท่านได้รับผลดีจากหนังสือเล่มนี้
ขอให้ท่านมีกำลังใจ
ที่จะทำความดีเพื่อผู้อื่นต่อไปมากยิ่ง ๆ ขึ้น

สำหรับท่านที่สนใจรายการหนังสือคุณภาพอื่น ๆ
ในเครือสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
สามารถสอบถามหรือติดต่อขอรับรายละเอียดได้ที่
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน 36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10
ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2278-1616, 0-2618-4710